

# AMELIORER LA CREATION ET L'UTILISATION D'UN SURNOMBRE SUR LES COTES

EXERCICE		DESEQUILIBRER-FINIR
<b>But/Consignes</b>	<b>Descriptif</b>	<b>Principes de jeu</b>
<p>1but = 1pt</p> <p>Faire un circuit de chaque côté.</p> <p>1°) Le DC trouve le DL qui passe à son excentré qui repique à l'intérieur en conduite et cherche son DL qui a dédoublé et termine par un centre.</p> <p>2°) Le DC trouve l'excentré qui remise pour le MC qui lance son DL en profondeur pour terminer par un centre, les autres se projettent.</p> <p>Variantes: passer en adaptatif</p>		<p>Jouer combiné pour créer un surnombre</p> <p>-&gt; Amener un joueur de plus que l'adversaire dans la zone du ballon</p> <p>-&gt; Jeu à 2 (une-deux, dédoublement), jeu à 3</p>
		<b>Critères de réalisation</b>
		<p>Les passes sont vers l'avant et claquées</p> <p>L'excentré fait un appel pour favoriser un jeu combiné</p> <p>Qualité technique (prise de balle, centre...)</p>
SITUATION		DESEQUILIBRER-FINIR
<b>But/Consignes</b>	<b>Descriptif</b>	<b>Principes de jeu</b>
<p>1but = 1pt</p> <p>La situation démarre sur une passe du MC vers son latéral, dès que la passe est effectuée les rouges essaient de profiter du temps d'avance pour franchir la zone en pointillée et centrer (interdiction de défendre dans cette zone). A la récupération les défenseurs attaquent le petit but. Une phase de réversibilité. Le milieu est dispo pour un 3/2 et se projette avec l'AC pour finir.</p>		<p>Jouer combiné pour créer un surnombre</p> <p>-&gt; Amener un joueur de plus que l'adversaire dans la zone du ballon</p> <p>-&gt; Jeu à 2 (une-deux, dédoublement), jeu à 3</p>
		<b>Critères de réalisation</b>
		<p>Les passes sont vers l'avant et claquées</p> <p>L'excentré fait un appel pour favoriser un jeu combiné</p> <p>Qualité technique (prise de balle, centre...)</p> <p>Trouver l'excentré dès que possible</p> <p>Les non porteurs sont toujours disponibles</p>
JEU		DESEQUILIBRER-FINIR
<b>But/Consignes</b>	<b>Descriptif</b>	<b>Principes de jeu</b>
<p>1but latéral = 3pts</p> <p>1but axial = 1pt</p> <p>Système: 2-3-1</p> <p>Jouer avec le HJ.</p> <p>Les appuis sont neutres et ont une touches de balle.</p> <p>Variantes: défendre dans seulement 2 zones, 2touches dans l'axe et libre dans les couloirs.</p>		<p>Jouer combiné pour créer un surnombre</p> <p>-&gt; Amener un joueur de plus que l'adversaire dans la zone du ballon</p> <p>-&gt; Jeu à 2 (une-deux, dédoublement), jeu à 3</p>
		<b>Critères de réalisation</b>
		<p>Les appuis font des appels pour favoriser un jeu combiné</p> <p>Les appels sont coordonnés (+chgt de rythme)</p> <p>Les joueurs axiaux cherchent les zones libres</p> <p>Ne pas forcer le jeu dans la densité</p>
AUTRE		DESEQUILIBRER-FINIR
<b>But/Consignes</b>	<b>Descriptif</b>	<b>Principes de jeu</b>
<p>Le DL passe à l'excentré qui lui demande dans les pieds, ce dernier remise au DL qui cherche le milieu qui est venu proposé dans le carré central pour faire un une-deux. Pendant ce temps, le DL dédouble et passe au joueur en face. Et ainsi de suite... Le milieu qui a effectué la passe va en face. Les rotations s'effectuent par doublette.</p> <p>Variantes: l'excentré rentre à l'intérieur et trouve le DL qui a dédoublé.</p>		<p>Jouer combiné pour créer un surnombre</p> <p>-&gt; Amener un joueur de plus que l'adversaire dans la zone du ballon</p> <p>-&gt; Jeu à 2 (une-deux, dédoublement), jeu à 3</p>
		<b>Critères de réalisation</b>
		<p>Les passes sont claquées et les remises dosées.</p> <p>L'excentré fait un appel pour favoriser un jeu combiné</p> <p>Qualité technique, qualité des appels</p> <p>Les déplacements sont coordonnés</p>

