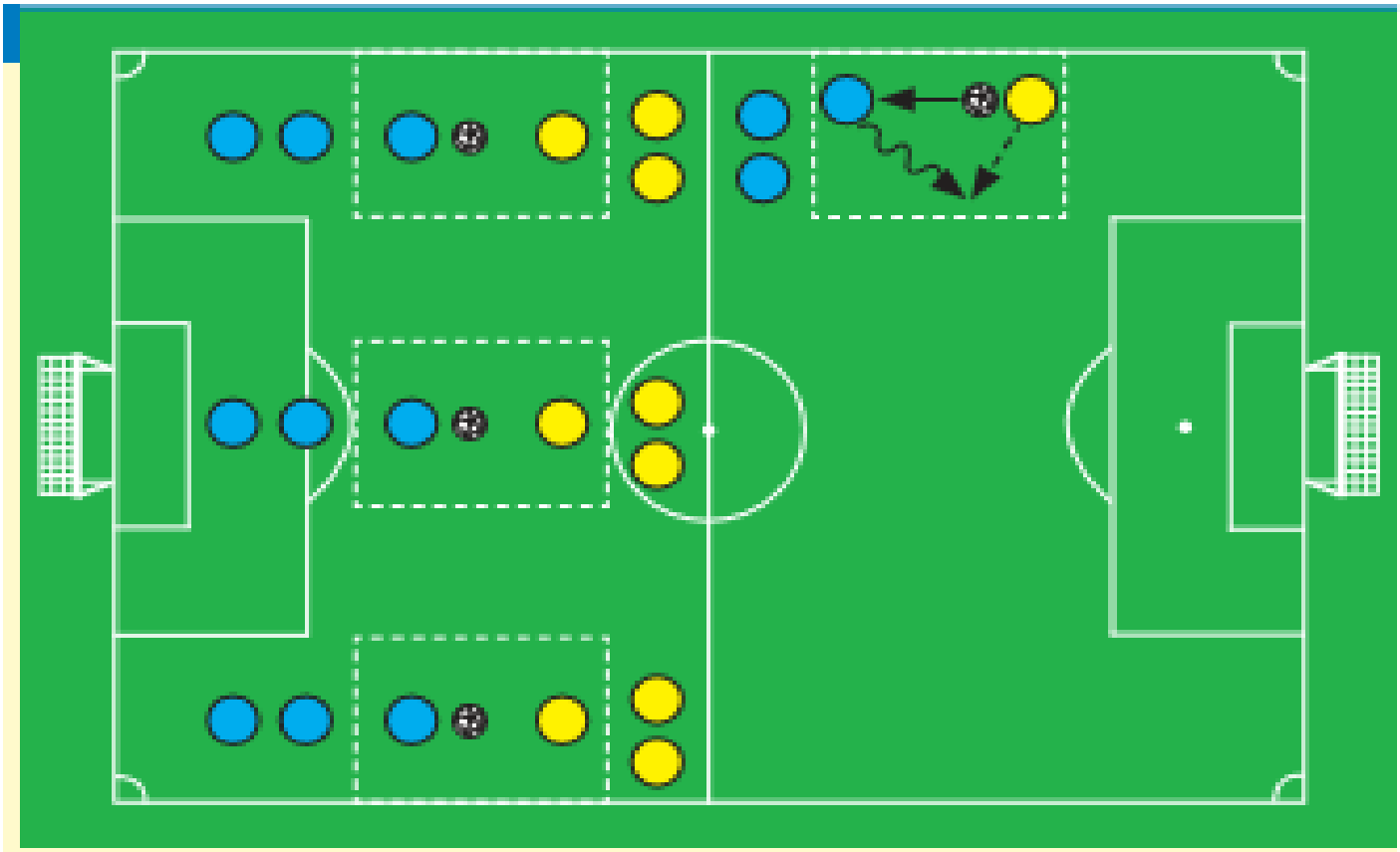
EXERCICE DE LA SEMAINE CRSA 30 mai 2016

CONSERVER ET PRENDRE LE BALLON



Organisation :

- ✓ 3 équipes de 2 ou 3 joueurs.
- ✓ Jeu 1v 1 sur surfaces délimitées.
- ✓ Ballon mis en jeu entre les joueurs.
- ✓ Temps limité.

Points de correction :

Attaquant :

- ✓ Chercher le dribble
- ✓ Changement de rythme
- ✓ Faire croire
- ✓ Déstabiliser les appuis du défenseur

Défenseur :

- ✓ Comportement défensif
- ✓ Cadrer (distance et vitesse)
- ✓ Orienter
- ✓ Intervenir
- ✓ Enchaîner

Règles :

Déroulement :

- ✓ Le 1er joueur cherche à conserver le ballon (couverture du ballon, protection, feintes)
- ✓ Le 2ième joueur cherche à le prendre ou à le faire sortir du terrain.

Variante:

- ✓ L'attaquant cherche à franchir la ligne de but du défenseur.