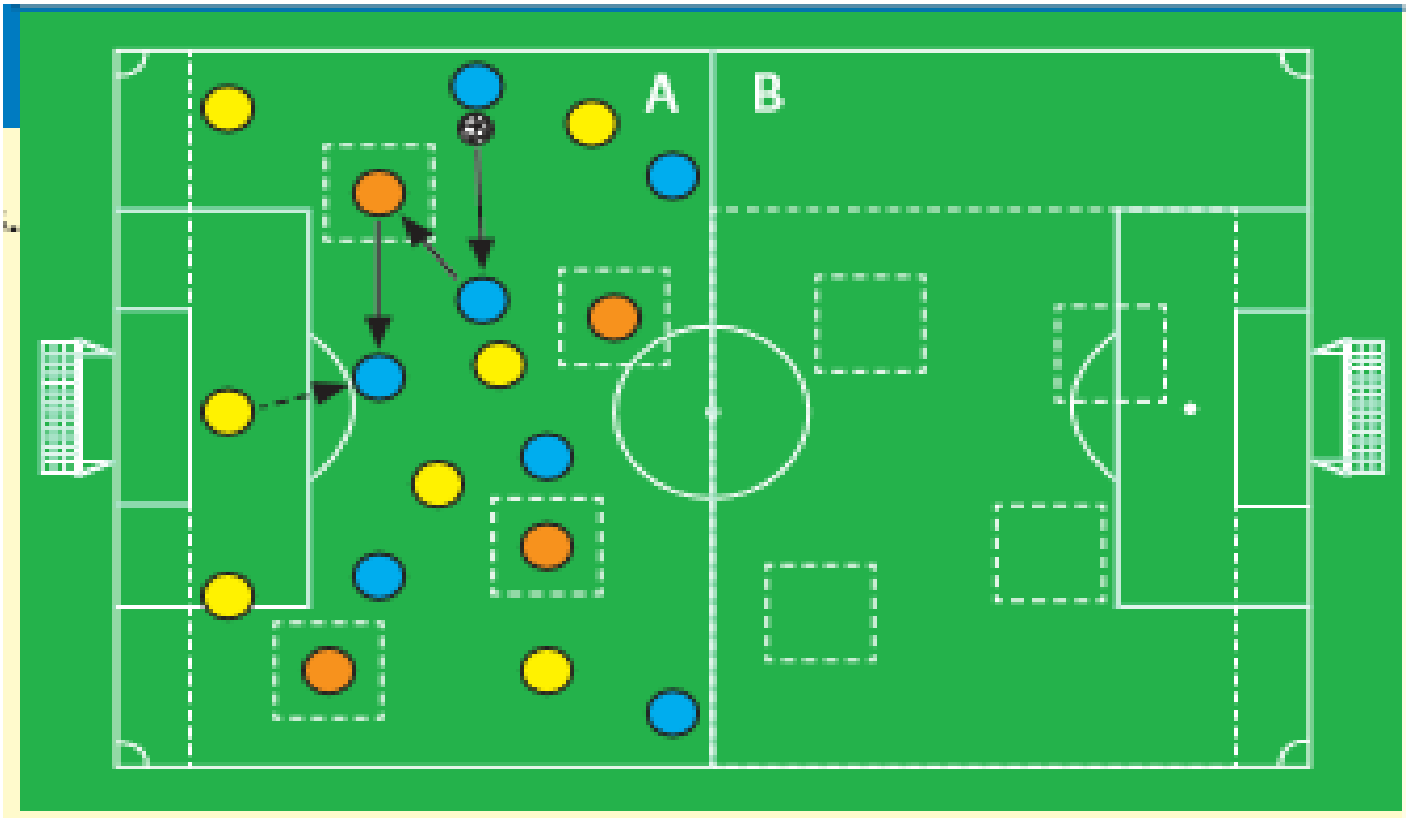
EXERCICE DE LA SEMAINE CRSA 10 octobre 2016

Le 7v7 (8V8) pour améliorer le mouvement et le jeu de position



Organisation :

- ✓ 2 équipes de 7 joueurs et 4 remiseurs neutres dans les carrés.
- ✓ Surface délimitée et 4 carrés.
- ✓ Ballons

Points de correction :

- ✓ Recherche d'espace libre pour les non-porteurs
- ✓ Appels/contre-appels des non-porteurs pour se libérer du marquage
- ✓ Anticiper le jeu sur le remiseur afin de proposer la solution suivante.
- ✓ Comprendre quand et quand ne pas jouer avec le remiseur.
- ✓ Prise d'information du porteur de ballon sur la position des partenaires et des adversaires.
- ✓ Chercher à latéraliser le jeu pour faire déplacer le bloc adverse en largeur. Cela créera des intervalles dans lesquelles il faut jouer pour déséquilibrer l'adversaire.

Règles :

Déroulement :

Terrain A

- ✓ Jeu libre ou à touches limitées (2-3). Les remiseurs jouent en 1 ou 2 touches.
- ✓ Chercher à conserver le ballon, à changer de jeu et jouer avec les remiseurs.
- ✓ Pour faire 1pt, rejoindre un remiseur qui rejoue avec l'équipe qui vient de lui donner le ballon.

Terrain B

- ✓ Une équipe joue seulement avec 2 remiseurs.
- ✓ Permuter avec 1 des 2 remiseurs suite à la passe.
- ✓ Réduire la surface de jeu si le jeu devient trop facile.