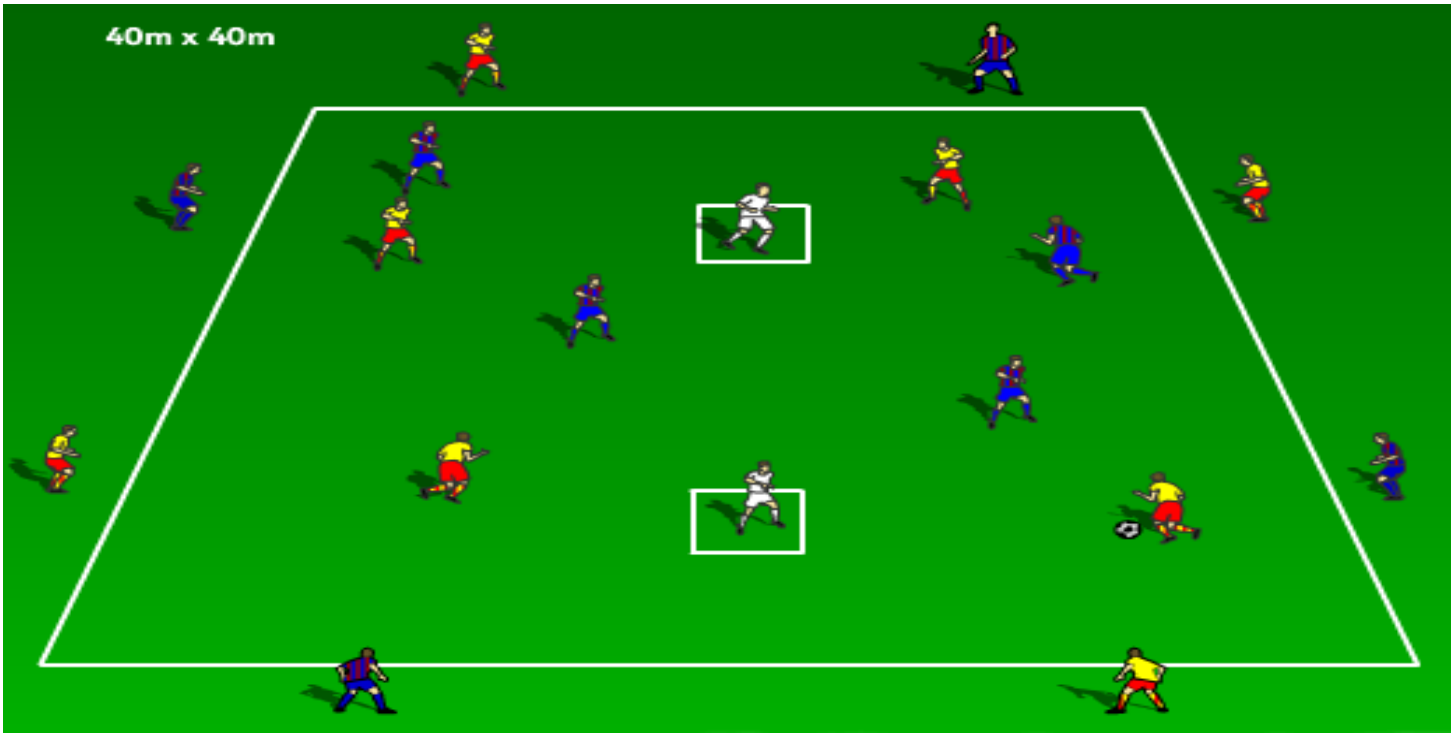
EXERCICE DE LA SEMAINE CRSA 12 OCTOBRE 2015

POSSESSION AVEC APPUIS



Organisation :

- ✓ 3 v 3 dans un carré de 40x40 mètres
- ✓ 8 appuis
- ✓ 2 jokers placés dans 2 carrés de 2x2 mètres inattaquables et impénétrables.
- ✓ 6 séquences de 3 minutes

Points de correction :

- ✓ Appels/contre-appels avant la prise de balle
- ✓ Dosage de la passe dans la course du coéquipier
- ✓ Dosage de la course en rapport à la passe du coéquipier
- ✓ Toujours être face au ballon

Règles :

- ✓ Jeu de conservation avec appuis
- ✓ Trouver un des appuis (ou joker) pour effectuer un 1-2 (1point)
- ✓ Les appuis sont fixes

Variante :

- ✓ Trouver un des appuis (ou un joker) pour effectuer un 1-2 sur un troisième joueur (1point)
- ✓ Les appuis sont mobiles (le joueur qui donne le ballon prend la place de l'appui).
- ✓ Limiter le nombre de touches (2 ou 3 selon le niveau