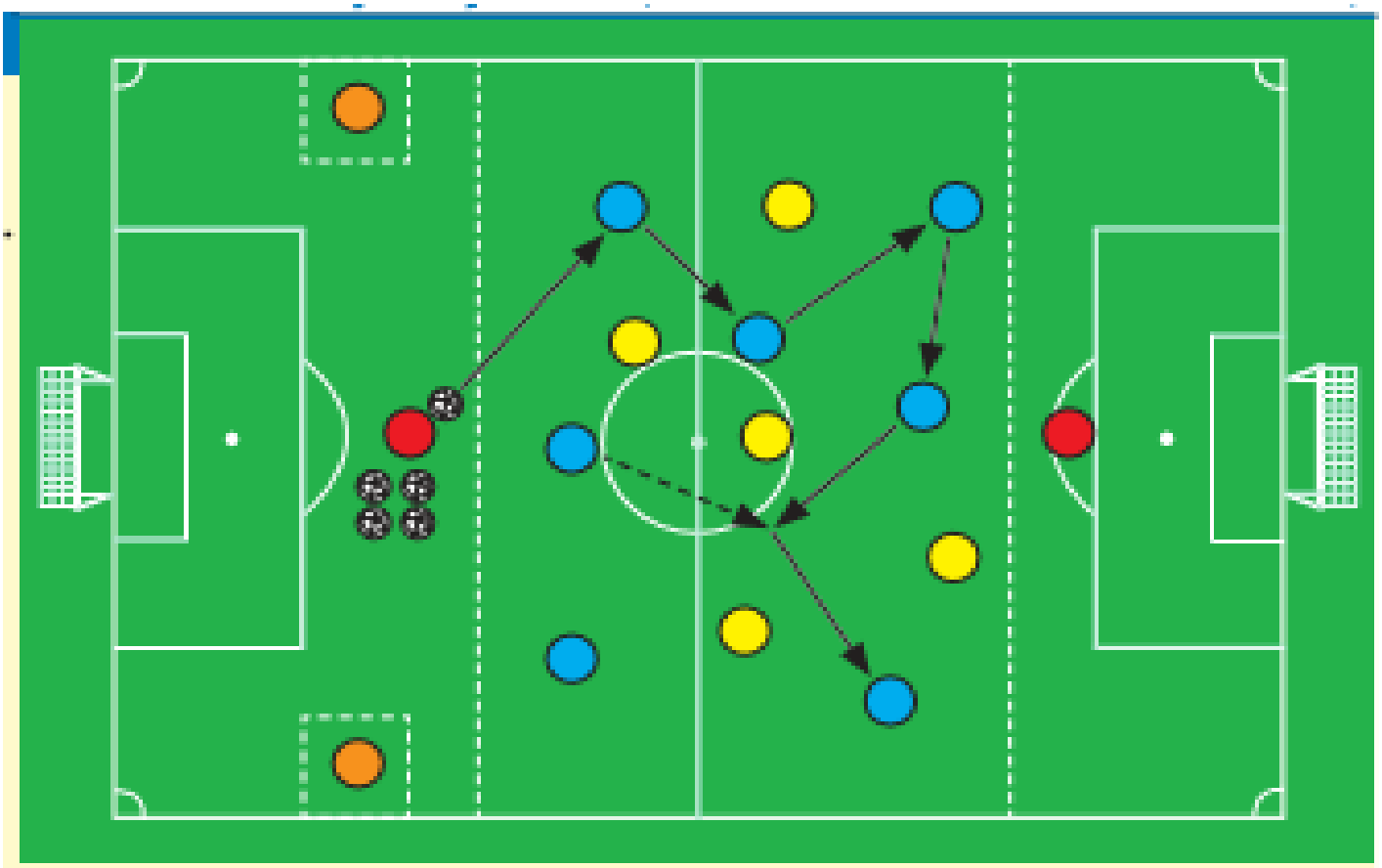
EXERCICE DE LA SEMAINE CRSA 7 novembre 2016

JEU 7v5 ou 7v6 (8v6)

Jouer en supériorité numérique - améliorer l'attaque placée.



Organisation :

- ✓ L'équipe en bleu à 7 + GK comme appui et l'équipe en jaune à 5 + GK comme appui.
- ✓ Les GK jouent avec les pieds
- ✓ Surface délimitée.

Points de correction :

- ✓ Travailler sur les combinaisons de passes rapides à 3 joueurs.
- ✓ Créer le surnombre autour du ou des joueurs défensifs.
- ✓ Utiliser les appuis (GK) pour stabiliser la possession.
- ✓ Anticiper (orientation du jeu, séquence de passes, déplacements des non-porteurs.
- ✓ Varier jeu court / jeu long.
- ✓ Dès la perte du ballon, presser et cadrer pour récupérer le ballon avant que 'équipe en défensive rejoigne les joueurs oranges.

Règles :

Déroulement :

- ✓ L'équipe bleue fait circuler le ballon à 2(1 à 3) touches le plus longtemps possible (1pt après 10 passes).
- ✓ Lorsque le ballon sort du jeu, le GK des bleus relance l'action.
- ✓ Si l'Équipe jaune récupère le ballon, en jeu libre, elle cherche à rejoindre les joueurs en orange avec un long ballon sur les côtés.
- ✓ L'Équipe bleue cherche le mouvement, la triangulation, les changements de jeu, les 1-2, etc.

Variante :

- ✓ Si l'équipe jaune récupère le ballon, elle doit faire 5 passes avant de donner aux joueurs oranges.