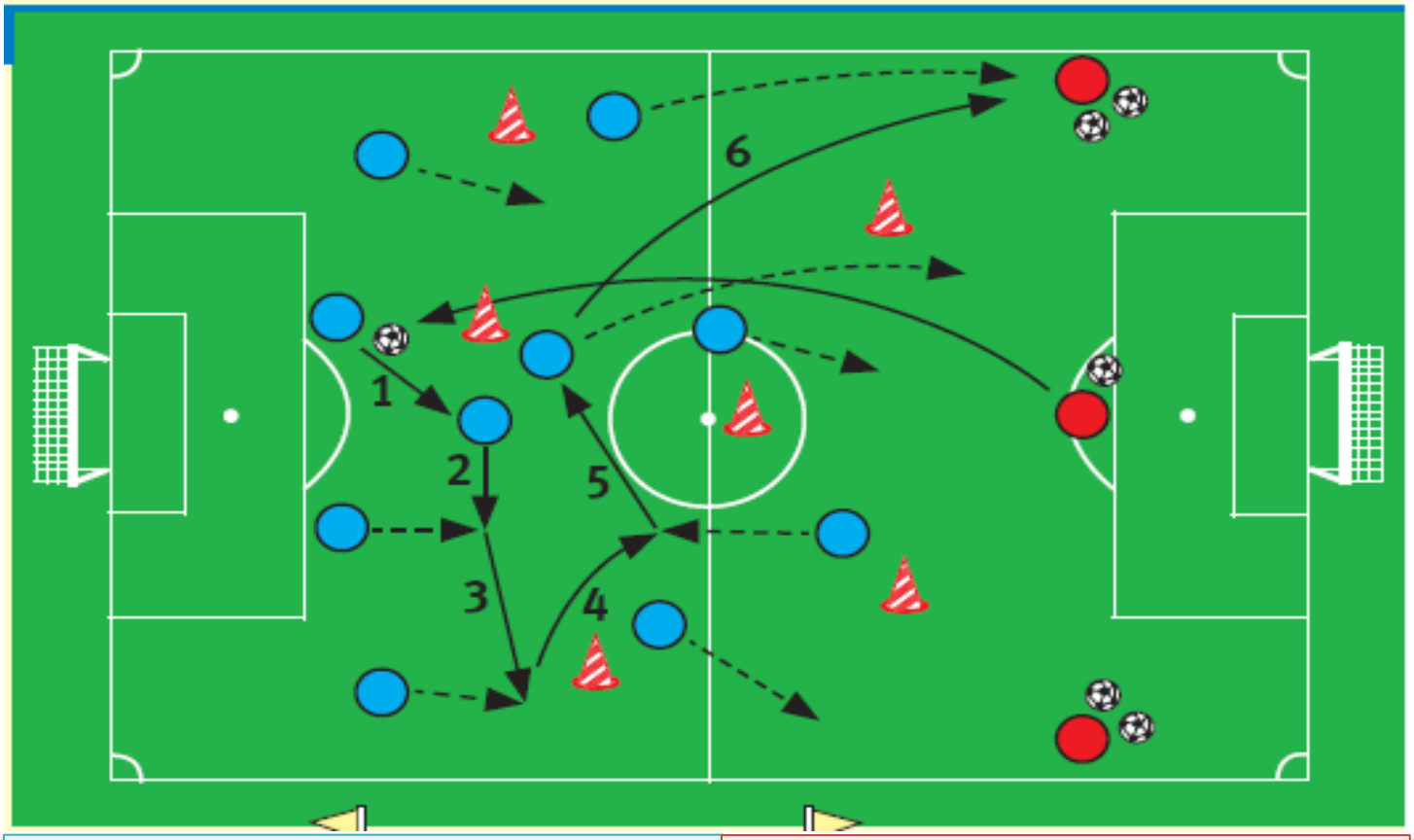
EXERCICE DE LA SEMAINE CRSA 15 février 2016

PASSE ET CIRCULATION DU BALLON DANS L'ÉQUIPE



Organisation :

- ✓ L'équipe à 11 positionnée selon le système de jeu
- ✓ 2 à 3 gardiens pour commencer l'action
- ✓ 5 à 6 cônes comme adversaires

Points de correction :

- ✓ Vitesse et précision des actions.
- ✓ Conserver un rythme élevé.
- ✓ Qualité de la première touche (contrôle orienté).
- ✓ Dosage et précision de la passe.
  (Chercher à passer le ballon sur le pied extérieur du partenaire)
- ✓ Anticiper le jeu (préparation à la réception)
- ✓ Garder un bloc offensif équilibré dans l'aire effective de jeu.

Règles :

Plateau A :

- ✓ Sur relance d'un des gardiens, contrôle du ballon et jeu posé (1 ou 2 touches max.) jusqu'à conclusion au but.
- ✓ L'équipe suit le ballon, occupe le terrain et est en mouvement.
- ✓ Varier les jeux de passes et mettre du rythme.
- ✓ L'entraîneur peut diriger le jeu.

Variante(s) :

- ✓ Changer les cônes par des adversaires passifs.
- ✓ Limiter le nombre de passes; limiter le temps avant la conclusion.
- ✓ Se fait aussi à 7 ou à 9 joueurs