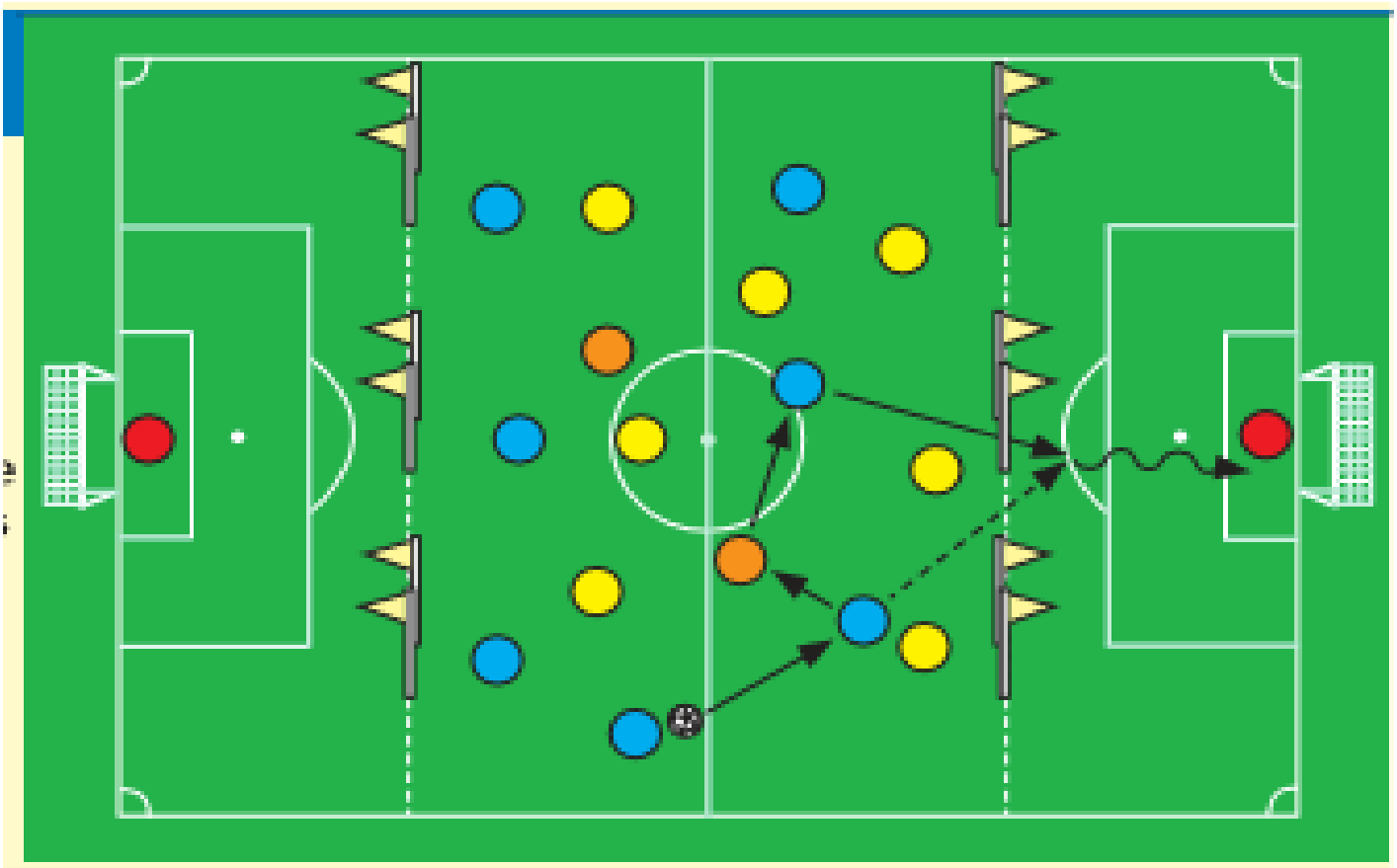
EXERCICE DE LA SEMAINE CRSA 24 octobre 2016

JEU 7V7 + 1 JOKER POUR ENTRER DANS LA ZONE DE CONCLUSION



Organisation :

- ✓ 2 équipes de 7 joueurs + 2 jokers neutres et 2 gardiens.
- ✓ Surface délimitée en 3 zones + 6 petits buts (portes avec piquets).
- ✓ Lorsque le ballon sort du terrain, l'entraîneur relance le jeu.

Points de correction :

- ✓ Chercher à créer et utiliser la supériorité numérique (jokers) en zone 2 pour créer le déséquilibre dans la défense.
- ✓ Chercher la triangulation autour du porteur du ballon pour avoir plus d'une solution de jeu.
- ✓ Changer de rythme au moment d'entrer en zone de but; soit par une passe rapide ou une conduite accélérée.
- ✓ Fixer le gardien avec vitesse.
- ✓ Se donner un angle pour attaquer le but.
- ✓ Finir en 1 touche une fois entré en zone de but, ou dribbler le GK.
- ✓ À 1v1 en zone de but, chercher 1m d'espace pour tirer.

Règles :

Déroulement :

- ✓ Jeu libre à touches limitées (2 ou 3) dans la zone centrale.
- ✓ Chercher à entrer dans la zone de but par une des 3 portes (passe ou conduite).
- ✓ Conclure face au GK (1v1).
- ✓ Les jokers jouent avec les attaquants, mais occupent chacun ½ de terrain en zone 2.
- ✓ 1pt pour entrer dans la zone de but.
- ✓ 1pt pour un but.

Variante :

- ✓ 1 défenseur peut venir faire opposition face à l'attaquant lorsqu'il entre en zone de but.
- ✓ Un deuxième attaquant vient en appui du porteur en zone de but (2v1).
- ✓ Un deuxième défenseur revient puis tous les joueurs.