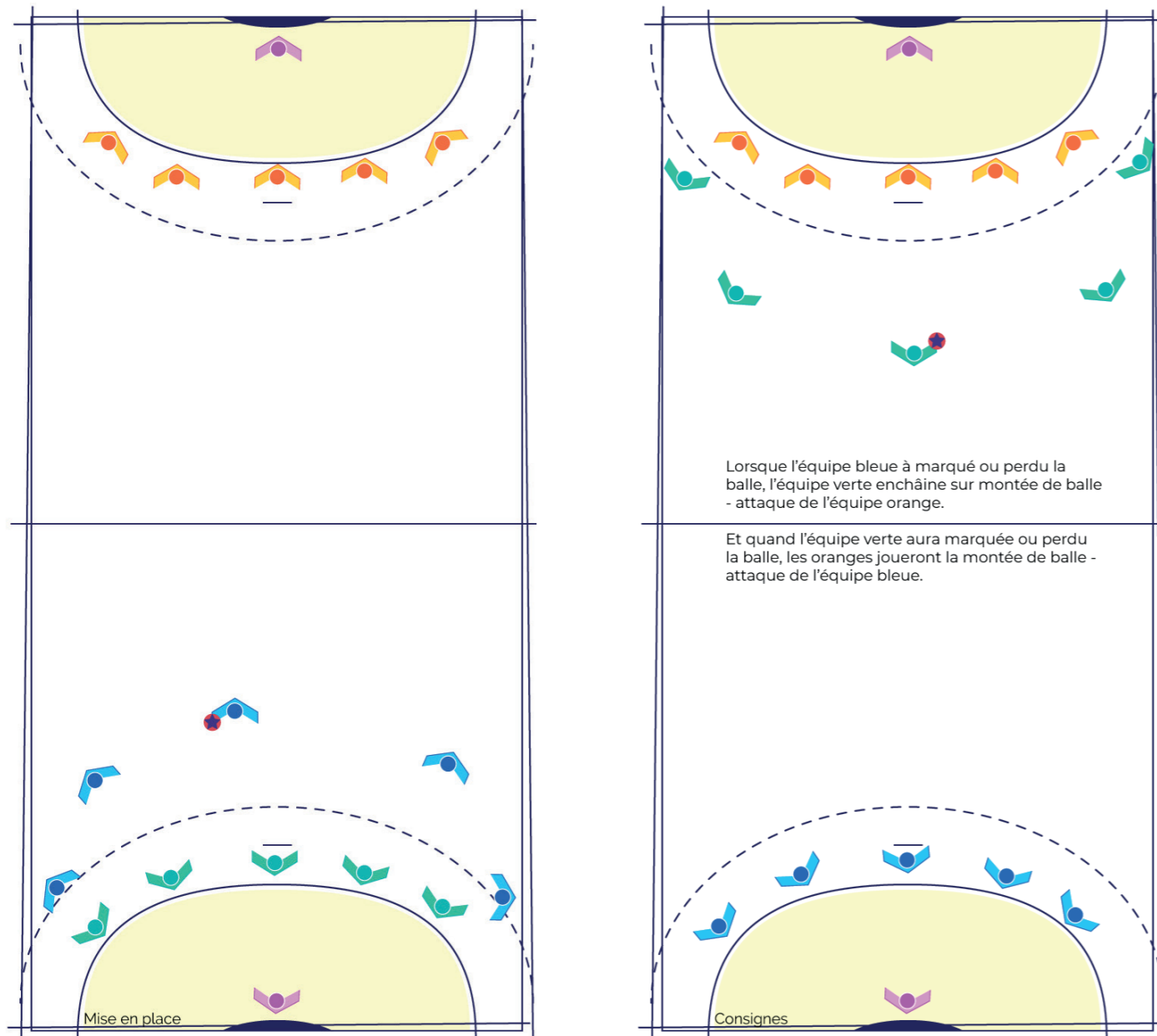




Le jeu rapide en continu LE JEU DU BRÉSIL



L'objectif de l'exercice est d'améliorer la concentration, la capacité de réaction des joueurs et le jeu rapide

MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 équipes de 5 joueurs, avec chasubles de couleurs différentes : 2 équipes en défense, 1 en attaque au départ du jeu.
- 1 ballon
- 2 gardiens

CONSIGNES

Si l'équipe en attaque marque ou perd la balle, c'est l'équipe qui défendait sur elle qui récupère le ballon et qui part attaquer sur l'autre terrain.

L'équipe qui a marqué ou perdu le ballon reste en défense sur ce terrain en attendant la prochaine attaque.

Les défenseurs essaient de récupérer la balle jusqu'au milieu du terrain

RÉGULATIONS

- N'hésitez pas à varier les contraintes pour les équipes : sans dribbles, sans changements de secteurs, pas de passes redoublées,...

CONSEILS

- Veillez à ce que les joueurs changent rapidement de leur position d'attaquants à défenseurs et vice-versa (changement de statut)



GARDIENS

2 Gardiens de Buts nécessaires



POSTES

Ailiers
Arrières
Demi-Centre
Pivots



CATÉGORIES

De -14 ans à séniors



MATÉRIEL

1 ballon
3 couleurs de chasubles



PARTICIPANTS

Au moins 15 joueur(se)s



TEMPS

20 min

