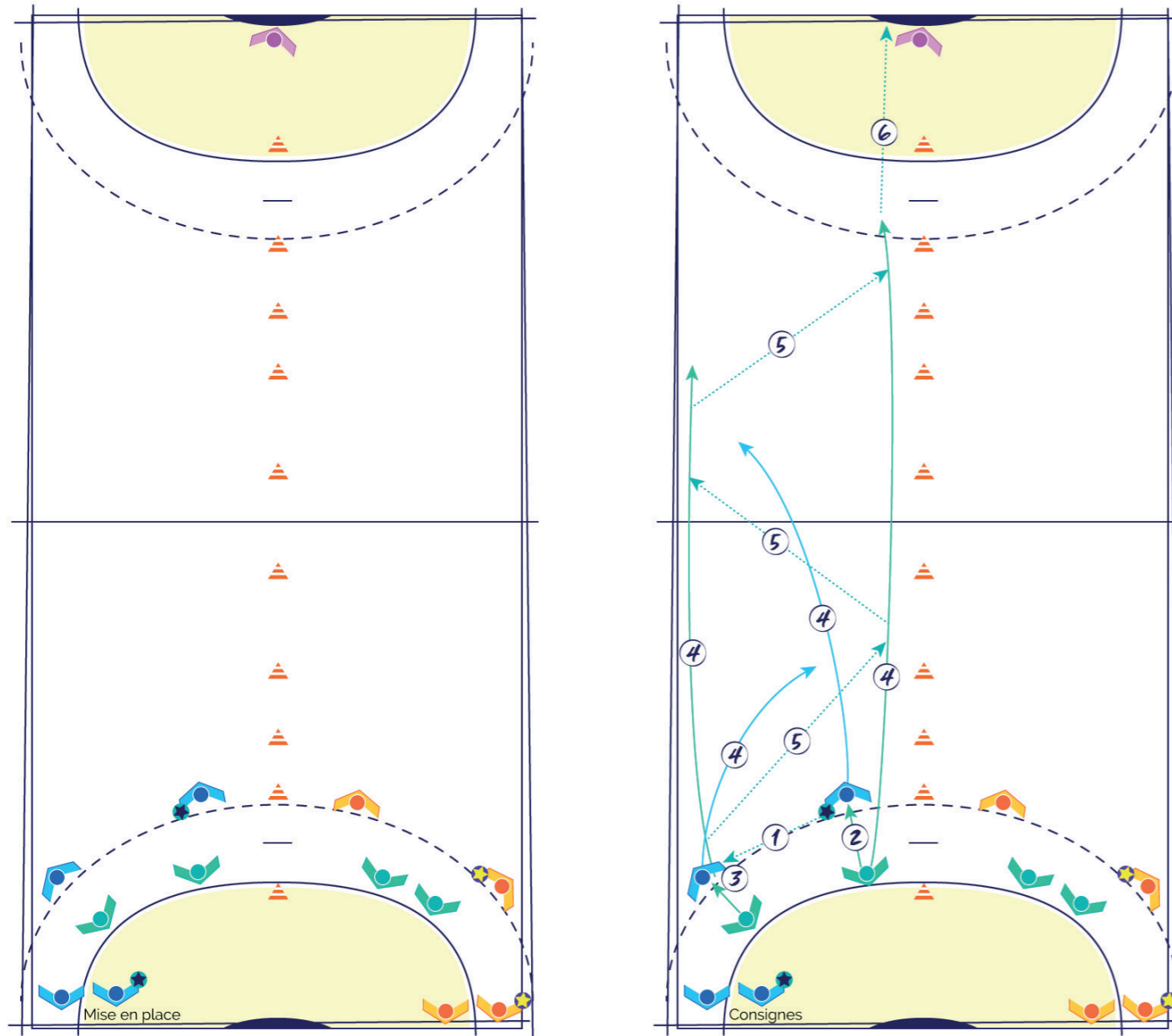




SAVOIR FAIRE INDIVIDUELS DANS LA PROGRESSION VERS LE BUT



L'objectif de cet exercice est de travailler les savoirs-faire individuels nécessaires à la montée de balle

MISE EN PLACE

On divise le terrain en 2 dans le sens de la longueur

On positionne dans chaque moitié de terrain (sur la longueur) :

- 2 défenseurs à 6 mètres
- 2 attaquants avec 1 ballon à 9 mètres
- (les autres groupes de 2 joueurs en attente sur le côté)
- les gardiens de but sont placé dans le but opposé aux attaquants.

CONSIGNES

Les attaquants se font des passes en attaquant la défense (1), sans changement de secteur (croisés,...).

Les défenseurs ont une activité défensive en touchant le porteur de balle (2).

Au signal de l'entraîneur (lever le bras), le joueur en possession de la balle, la pose au sol (3) et ensuite s'assoit, se relève et effectue le repli défensif. Il défendra en priorité sur l'attaquant qui n'a pas le ballon pour interdire la réception (4).

Les défenseurs récupèrent le ballon, deviennent donc attaquants (4). Ils progressent en passes rapidement, sans dribble (5), vers le but opposé pour tirer (6).

Les 2 côtés jouent simultanément.

REGULATION

Changer le signe de l'entraîneur : visuel (lever le bras), auditif (sifflet), laisser choix aux attaquants de poser le ballon.

Evolution 1 :

Autoriser le dribble pour les attaquants et demander au défenseur de défendre en priorité sur l'attaquant qui a le ballon (harcèle, neutralise,...)

Evolution 2 :

Montée de balle à 2c2

Les 2 attaquants font le repli défensif (celui qui pose le ballon au sol, s'assoit, se relève et replie).

Après le tir, le gardien de but enchaîne une relance à un des défenseurs après le tir.

Conseils

- Démarrer l'exercice par la consigne simple pendant 5 minutes. Si cela fonctionne bien, passer aux évolutions.
- Le comportement des attaquants sera différent en fonction des consignes données aux défenseurs du repli défensif.
- Evaluer et transformer l'orientation des joueurs par rapport aux paramètres : but, ballon, partenaires, adversaires.
- Le changement de statut est donné par un signal, mais laissez jouer la montée de balle en cas d'interception afin de maintenir l'intention de récupérer la balle.

Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube <https://youtu.be/4F2mVCVAA74>



GARDIENS

Les Gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivot



CATÉGORIES

De -12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueur(se)s
8 plots



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueur(se)s



TEMPS

20 min

