



## SPÉCIFIQUE ATTAQUANT

## EXERCICE

## DOUBLE CIRCUIT DE FINITION



ORGANISATION		ILLUSTRATION	
OBJECTIF ✔	Améliorer la capacité à marquer après un jeu à 2.		
BUT 📢	Marquer un but = <b>1 point</b> .		
MISE EN PLACE □	Double surface de réparation. 12 joueurs minimum + 2 GB. Plusieurs séquences de 4 à 6 minutes. Alterner un départ bleu / un départ violet.		
CONSIGNES 📋	<b>Circuit de finition bleu :</b> Le joueur bleu à la source (joueur A) donne à son partenaire B en appui (1) qui décroche devant le mannequin (ou piquet). B contrôle-orienté sa prise de balle vers le sens du but (2) et enchaîne sur une frappe (3). <b>Circuit de finition violet :</b> Le joueur violet à la source (joueur A) donne à son partenaire B en appui (1) qui décroche et remise (2). B redemande le ballon vers le but à attaquer (3). Il enchaîne ensuite sur la frappe (4).		
ATTENTES 🏆	Coordonner le décrochage avec la passe. Différencier les rythmes dans le travail (appel de balle, remise, enchaînement contrôle-frappe...). Insister sur la qualité de réalisation (jeu combiné, frappes). Détermination à vouloir marquer : efficacité !	VARIABLES ↔	Plus de vitesse dans l'enchaînement. Plus ou moins de jeu combiné. Imposer frappe pied droit ou gauche selon le côté. Imposer certains types de frappes (intérieur du pied, coup du pied...).