



## SPÉCIFIQUE ATTAQUANT

## EXERCICE

## DOUBLE CIRCUIT DE FINITION



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