



PHASE DE JEU

DÉSÉQUILIBRER / FINIR

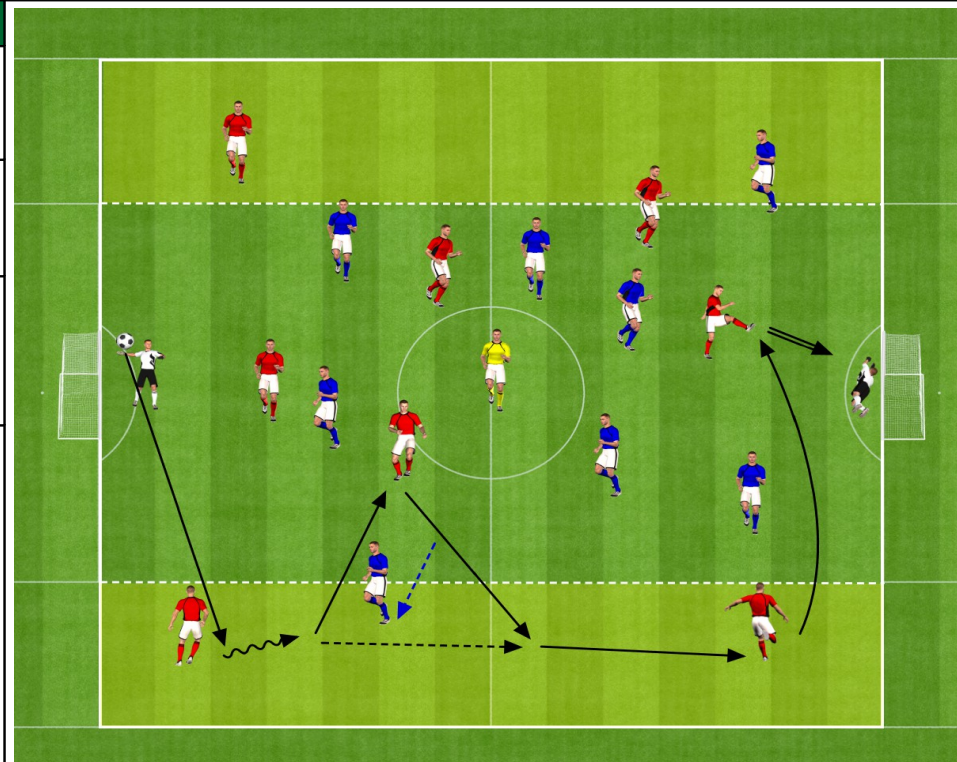
PRINCIPE DE JEU

UTILISER LES CÔTÉS POUR DÉSÉQUILIBRER



ORGANISATION

OBJECTIF 	Utiliser les côtés pour déséquilibrer.
BUTS 	Marquer un but = 1 point . Marquer un but à la suite d'un centre = 2 points .
MISE EN PLACE 	Terrain divisé en 3 zones sur la largeur (2 couloirs de 10 à 15 mètres de largeur). 2 équipes de 8 joueurs en opposition + 1 joker. Organisation des équipes en 3 lignes.
CONSIGNES 	Obligation de passer par un couloir pour marquer quelle que soit la zone (basse ou haute) ou l'on récupère le ballon. Les latéraux de l'équipe qui a le ballon sont dans les couloirs. Le joueur qui reçoit le ballon dans un couloir est inattaquable mais n'a que 3 touches de balle. Si un deuxième joueur de l'équipe qui a le ballon entre dans un couloir, un défenseur adverse peut entrer et défendre en 2 contre 1.
ATTENTES 	Les latéraux sont positionnés dans les couloirs et les autres joueurs sollicitent le ballon sur les côtés. Utiliser les couloirs pour déséquilibrer : 1-2, dédoubler, fixer un côté pour jouer de l'autre... Varier les types de centre (au sol, en retrait, premier ou deuxième poteau, aérien...) Application sur les centres et sur la finition.



SURFACE

Long	90 mètres
Larg	80 mètres

DURÉE

	20 min
--	--------

CHARGE

Nbr série	2
Durée série	10 min

EFFECTIF

		19	
	8		1
	8	GB	2

VARIABLES



Jeu libre.
Possibilité de défendre dans un couloir dès qu'un joueur a le ballon.
Un deuxième défenseur peut intervenir dans le couloir.
Tous les joueurs doivent franchir la ligne médiane pour que le but soit valable.

CONSEILS

Insister sur l'alternance jeu court/jeu long ; fixer un côté pour jouer de l'autre.
Limiter les touches de balle dans les couloirs.