



SPÉCIFIQUE ATTAQUANT

EXERCICE

JEU À 2, À 3 : S'AJUSTER ET SE RÉAJUSTER POUR FINIR



ORGANISATION		ILLUSTRATION	
<p>OBJECTIFS</p> <p>☑</p> <p>S'ajuster, se réajuster en zone offensive. Marquer.</p>			
<p>BUTS</p> <p>📢</p> <p>Marquer un but = 1 point. Comptabiliser le ratio nombre de tirs cadrés / nombre de buts sur x ballons joués.</p>			
<p>CONSIGNES</p> <p>📄</p> <p>Finition N°1 : A joue en appui avec B (1) qui lui remet (2). Sur le temps de passe de la remise, C courbe son appel et s'oriente face au but à attaquer. A trouve C avant la surface de réparation (3). A trouve B en appel (4) qui finit par la frappe (5).</p> <p>Finition N°2 : L'exercice se poursuit après la frappe de B. Un dédoublement qui amène un centre s'engage sur le côté au moment où B s'apprête à frapper (finition n°1). Après la frappe de B, les joueurs B et C se réajustent dans la surface (en contournant la coupelle) avant d'arriver lancés à la réception du centre (finition n°2).</p>			
<p>VARIABLES</p> <p>↔</p> <p>Imposer 1 touche de balle pour la totalité de l'exercice. Mettre un défenseur dans la surface pour gêner les attaquants à la réception du centre (finition n°2). Modifier le circuit de passes entre les joueurs A, B et C. Varier le type d'enchaînement qui amène au centre (passe en profondeur, appui-remise et passe en profondeur). Varier les types de centres et les zones.</p>	<p>ATTENTES</p> <p>🏆</p>	<p>Justesse technique et rythme, notamment dans les passes, pour avoir de la fluidité et de la continuité dans les enchaînements. Faire les appels dans le bon timing quel que soit le poste. Les attaquants ne doivent pas être à l'arrêt entre la finition n°1 et la finition n°2 : synchronisation entre les joueurs de couloir qui vont ramener le centre et la doublette à la finition. Finition n°1 : prise de balle en mouvement et orientée vers le but / transition rapide contrôle-frappe / Se positionner pour avoir le ballon, le partenaire et le but dans son champ de vision. Finition n°2 : les 2 attaquants ne doivent pas être alignés à la réception du centre.</p>	