

DISPOSITIF

8 par atelier

6 minutes

avec 1' hydratation et 1' de bulle de maîtrise

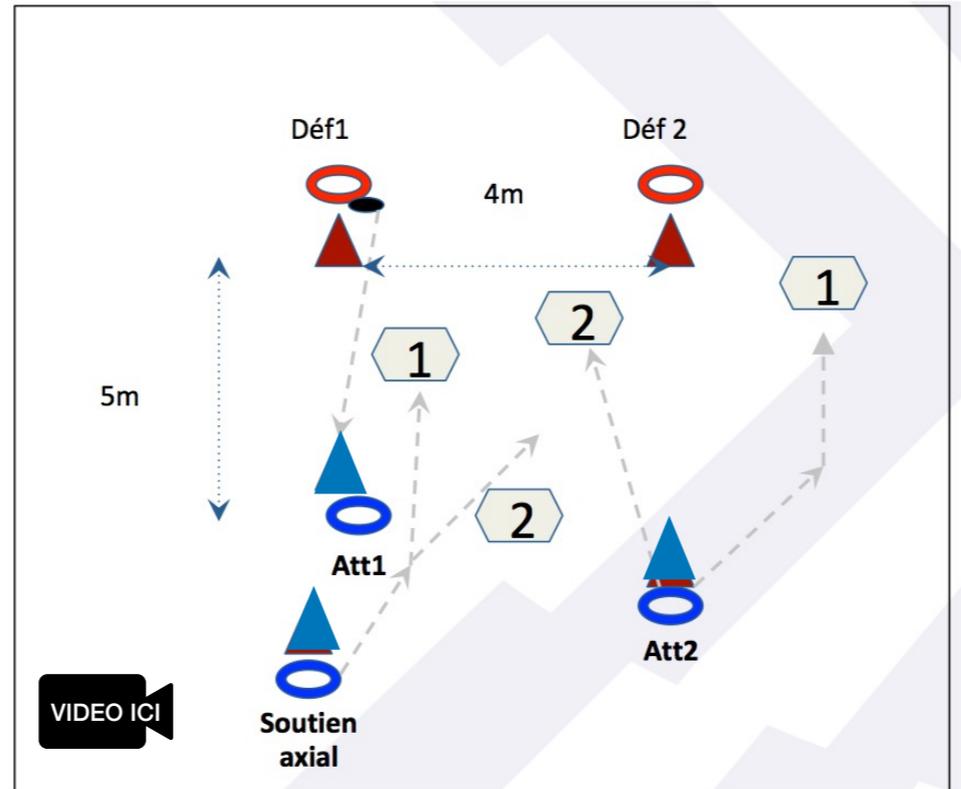
15m long par 15 m large avec espace de sécurité

6 passages en attaque

5 plots et 1 ballon

LANCEMENTS

Ballon dans les mains de l'utilisateur qui passe au défenseur pour lancer la pré-action des attaquants et le démarquage. Les opposants se mettent en mouvement quand le défenseur redonne la balle au premier attaquant qui peut se décaler durant ce temps pour une fixation efficace du premier défenseur.



CONSIGNES

Jouer les espaces libres sans se faire toucher et marquer quand les 3 attaquants ont touché le ballon!!!

Critère de réussite : 5 réussites pour 6 passages

Vous êtes le garant de la réussite de la gamme . Vous portez l'exigence à chaque passage. Soyez intransigeant entre vous.

- 1- POSITIONNEMENT PRECIS: Au départ à l'intérieur A1 → DÉFENSE « RUSH »
- 2- PRESSER: Faites un choix clair pour faciliter la réaction des ATT.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

ATTAQUANT 1 RECEPTION BALLE & VITE SUR LES APPUIS

Vitesse de course
PRECIS CADRAGE, FIXER
Viser épaule ext du défenseur
DECIDER & PASSER
Garder le ballon dans les deux mains , juger de l'intention du 2ème défenseur et passer au joueur libre.
CIBLER, VITESSE EXECUTION
Le ballon ne doit pas toucher la poitrine
La passe est un cadeau

**ATTAQUANT 2
SE DEMARQUER ESPACE LIBRE**
intérieur ou extérieur pendant le temps de suspension du ballon de la passe du défenseur à attaquant 1
COMMUNIQUER
pour breaker ou attirer le défenseur

**ATTAQUANT SOUTIEN AXIAL
INCERTITUDE, MENACER**
Se cache derrière le porteur
S'ADAPTER
Lit la course de l'attaquant 2 et agit en conséquence:
1°) course vers l'extérieur de A2, jeu en +1 de A1
2°) course en coupe de A2, jeu en "DOS"
COMMUNIQUER
Annoncer les espaces libres pour aider le PB à la décision.

EVOLUTIONS POSSIBLES

- Changer la distance entre DEF et ATT afin de faire varier la pression et le R.F. (+ vous êtes proches du PB, le temps de décision est réduit et + la difficulté augmente)
- Complexification numérique
- Augmenter charge physique, mental, droit de charge ...