

JEU LIBRE THEMATIQUE

Travailler la contre-attaque

POSTES

Gardien
Défense
Milieu
Attaque

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

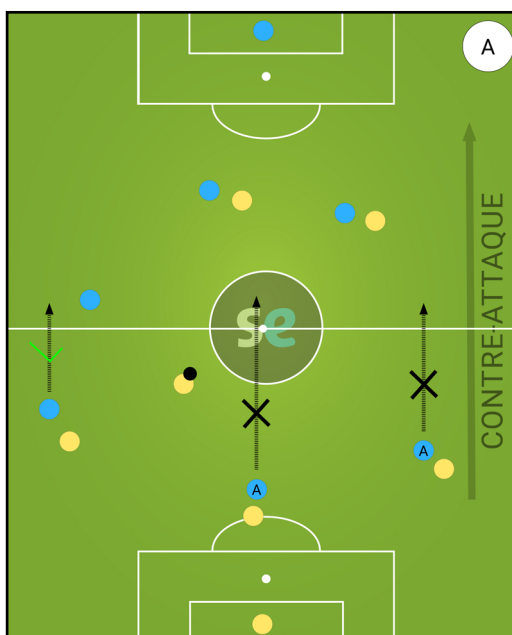
CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

1 ballon
chasubles

EXERCICES



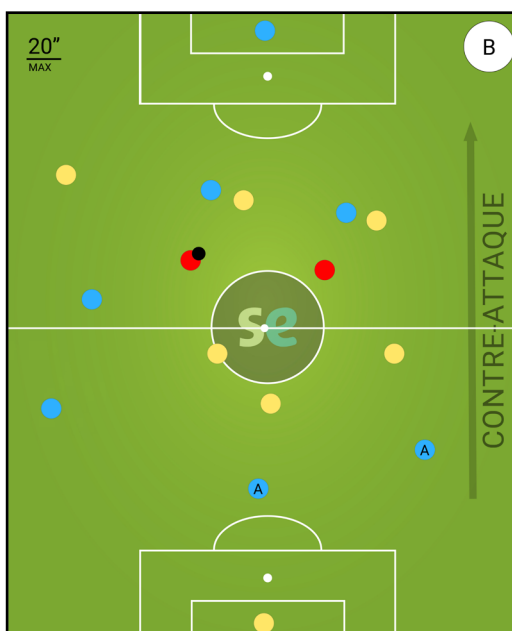
Durée : 30 min

Explications :

Mettez en place une opposition 7 contre 7.

Cas A :

Désignez 2 attaquants dans chaque équipe (ex bleu : deux attaquants portant le «A»). Ces 4 (2+2) joueurs n'ont pas le droit de revenir dans leur camps.



Cas B :

Ajoutez 2 joueurs en joker. Ces derniers jouent avec l'équipe ayant le ballon. Cela va augmenter un peu plus le surnombre et créer la confusion dans la défense.

Lancez le chronomètre quand la phase de contre-attaque d'une équipe débute. Vos joueurs ont alors 20» pour marquer.

Le cas A et le cas B peuvent être effectués simultanément. Ou pas.