

Jeu : Libérer/Délivrer

Thème : Infériorité numérique 4/3 5/3 déséquilibre

Adapté et réalisé ASMC saison 2018/219



Matériel

16 coupelles

Dispositif

Faire un terrain de la dimension du schéma, tracer à l'aide de coupelles, 4 zones de 4m par 4m.

Faire deux équipes de 5, placer un joueur dans chaque carré côté but attaqué. (les bleus attaquent en haut du terrain donc les carrés proche du but sont remplis par les joueurs bleus)

Les équipes doivent trouver au moins un joueur dans un carré avant de pouvoir marquer.

Les joueurs peuvent sortir du carré dès qu'ils ont été trouvé par une passe.

L'équipe en possession du ballon attaque en 4 contre 3, ou en 5 contre 3.

Si l'équipe en infériorité numérique récupère le ballon, elle doit trouver un partenaire dans un carré pour rétablir l'équipe et ensuite marquer.

Dès qu'un but a été marqué, les joueurs reprennent les positions initiales indiquées sur le schéma

La règle du hors-jeu n'est pas utilisée.

***Important** : Cet exercice est très exigeant sur le plan physique donc respecter bien les temps de pauses et ajouter des temps de debriefing sur des situations où un joueur aurait dû être disponible.*