

Date : 11/Feb/2014

Duration : N/A

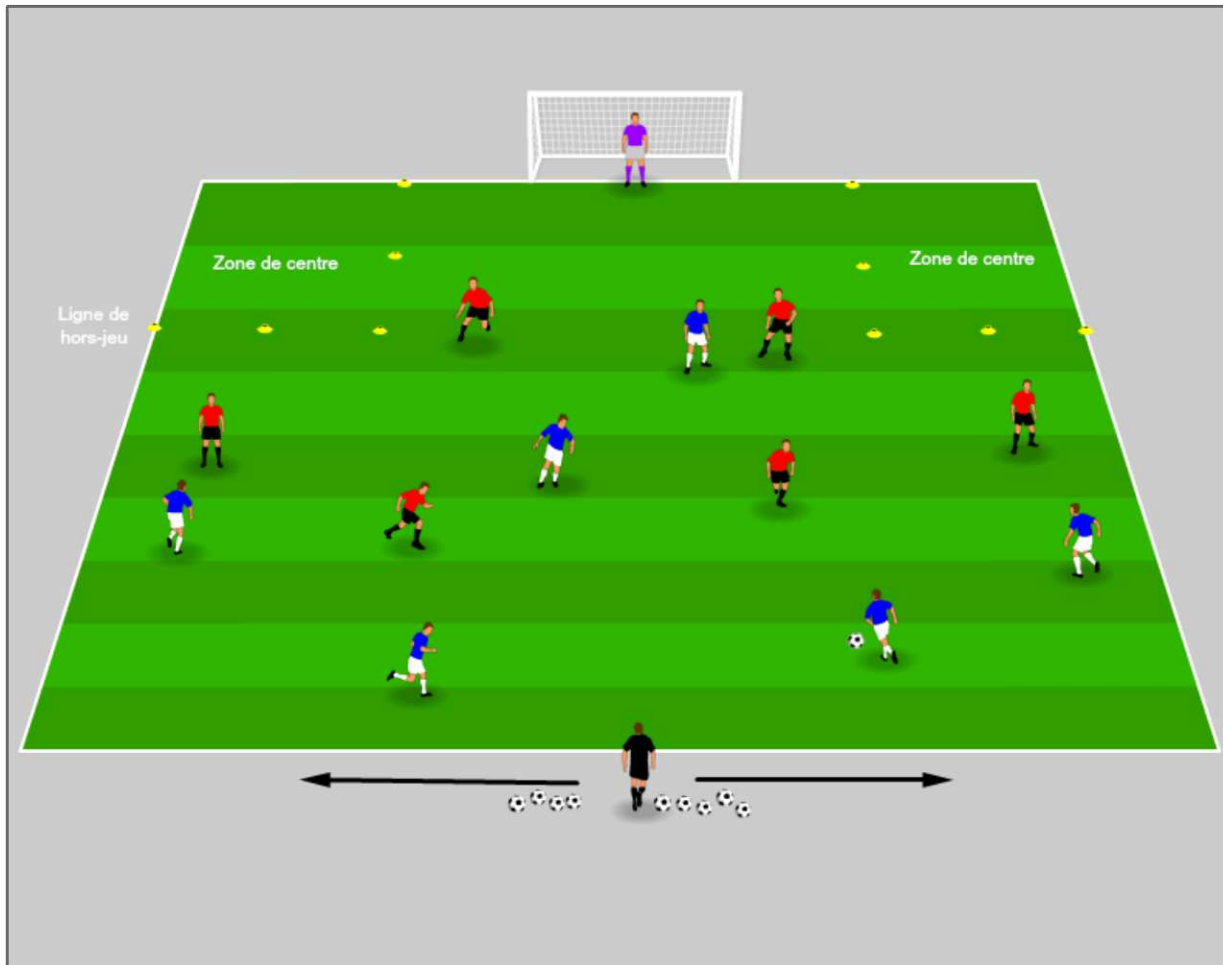
Time : N/A

Age/Level :

Session

Objective:

20. Changement du point d'attaque avec centre et finition - Exercice



Description :

- 2 équipes (une équipe attaque le but et l'autre défend) 6 vs 6 et un gardien de but
- L'éducateur joue sur l'équipe qui attaque et joue un nouveau ballon si celui-ci sort
- Pas le droit de défendre dans les zones de centre et hors-jeu en vigueur
- L'équipe qui défend marque 1 point lorsqu'elle récupère le ballon et atteint l'éducateur
- L'équipe qui attaque marque 1 point à chaque centre suivi d'un tir (+ 3 points si un but)
- Rotation des rôles après 15 minutes (attaque/défense)

Coaching Points :

- Chercher à changer de couloir si il n'y a plus d'espaces pour progresser
- Rapidité dans le changement de couloir
- Usage minimum de touches de balle et de joueur
- Utiliser le flanc pour progresser si l'espace et le surnombre le permettent
- S'assurer de la bonne exécution technique (voir points 7 à 10 dans le programme)