

# GAMMES ROUTINES OFFENSIVES : 3 CONTRE 2

Thème situation: JEU DÉPLOYÉ EN SURNOMBRE NUMERIQUE

MOUVEMENT GENERAL

OFFENSIF JEU DEPLOYE

3C2 RF++

PLAN COLLECTIF PARTIEL

## DISPOSITIF

8 par atelier

7 minutes

avec 30'' hydratation et 1' de bulle de maîtrise

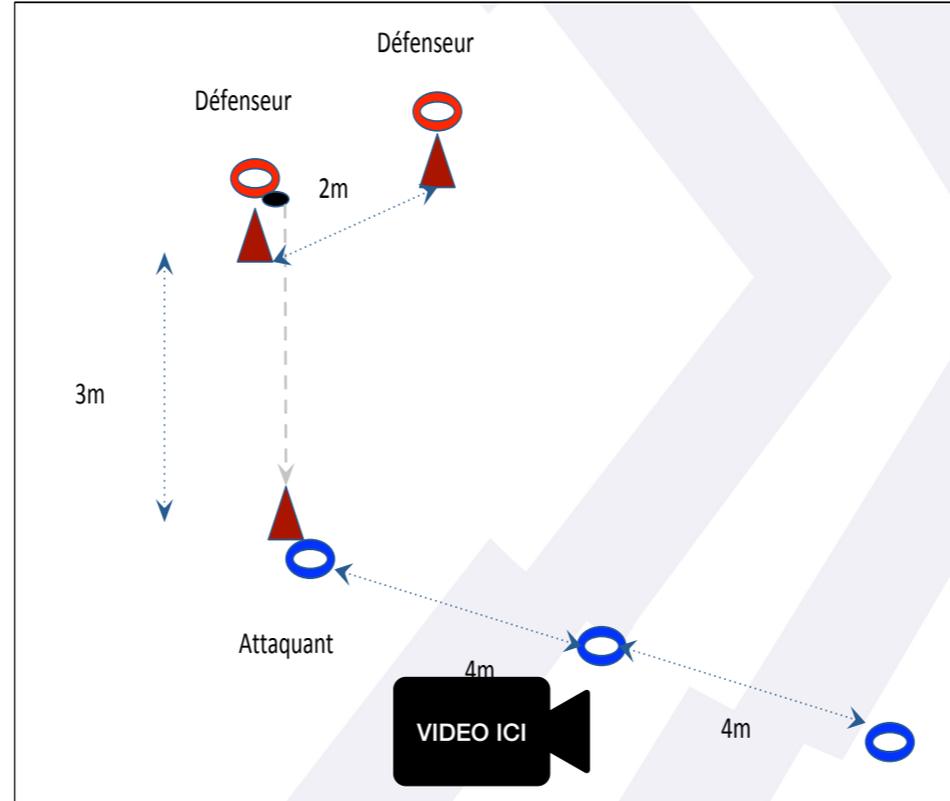
15m long par 15 m large avec espace de sécurité

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 des ATT → DÉFENSE "CONTRÔLE"

2- PRESSER

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

1 **VITE SUR LES APPUIS**  
Vitesse de course

2 **PRECIS CADRAGE, ANGLE DE COURSE**  
Viser épaule ext du défenseur

3 **RECEPTION DE BALLE**  
Présentation de la cible (mains) coudes cassés

4 **INCERTITUDE ADV. & PASSER**  
Garder le ballon dans les deux mains

5 **VITESSE EXECUTION**  
Le ballon ne doit pas toucher la poitrine

6 **CIBLER, DECALER PARTENAIRE & SOUTENIR**  
La passe est un cadeau, enchaîner les taches pour soutenir l'action

## EVOLUTIONS POSSIBLES

- Changer la distance entre DEF et ATT afin de faire varier la pression et le R.F. (+ vous êtes proches du PB, plus le temps de décision est réduit et + la difficulté augmente)
- Complexification numérique avec un 3C2+1.
- Augmenter charge physique, mental, droit de charge ...

