



PHASE DE JEU

CONSERVER / PROGRESSER

PRINCIPE DE JEU

JOUER DANS LES INTERVALLES ET ENTRE LES LIGNES

PROCÉDÉ

JEU



ORGANISATION		SURFACE	
OBJECTIFS ✓	Améliorer les déplacements collectifs et individuels. Jouer vers l'avant et entre les lignes adverses.	Long	40 mètres
BUTS ⚽	Marquer dans l'un des deux petits buts = 1 point . Nombre de points marqués sur un temps contraint.	Larg	25 mètres
MISE EN PLACE □	Terrain divisé en 3 zones dans le sens longitudinal. Chaque équipe attaque 2 petits buts et en défend 2. Organisation des équipes en 3-3-1 ; 2-4-1 ou 2-3-2.	DURÉE 🕒 30 min	
CONSIGNES 📋	Les joueurs sont libres dans les déplacements lorsque leur équipe a le ballon (ils peuvent décrocher et apporter le surnombre). Le passage de la zone basse à la zone médiane se fait uniquement par une passe. Passage libre de la zone médiane à la zone haute (passe ou conduite). 3 touches de balle maximum dans la zone médiane. Seul l'attaquant peut presser dans la zone basse !	CHARGE Nbr série 4 à 6 Durée série 5	
		EFFECTIF 👤 14 🟡 7 🟠 - 🟣 7 GB -	
ATTENTES ⚽	Former des triangles pour jouer en 1 touche de balle. Voir - donner - bouger (proposer une solution). Ne pas être sur la même ligne (latérale ou verticale) qu'un partenaire (équipe échelonnée). Jouer en mouvement : se démarquer, décrocher ... Prendre des risques pour déséquilibrer et marquer : faire des passes qui éliminent des joueurs, dribbler, donner dans la course du partenaire...	VARIABLES Ajouter un appui derrière la ligne entre les 2 buts qui remet en 1 touche. Ajouter un joker. Agrandir le terrain en largeur et/ou en profondeur.	
		Si retour de passe du milieu pour un défenseur, un milieu adverse peut presser en zone haute (3 VS 2). Changer de zone en 1 touche de balle. Limiter le nombre de touches de balle dans la zone défensive / 2 touches maximum pour jouer avec l'appui.	
		ASTUCES Pour faciliter le jeu vers l'avant : -réduire le terrain en largeur. -organiser les équipes en 3 lignes de jeu.	

