



JEU - 1

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Active

Laisser jouer, observer, questionner

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer les déplacements collectifs et individuels.
Améliorer la qualité d'enchaînement contrôle-passe.

BUT 1 point si 5 passes consécutives (hors passes aux appuis).

RÈGLES ET CONSIGNES
Jeu de conservation + jeu sur joueur cible. 3 contre 3 dans la surface délimitée en jaune + 2 joueurs appuis par équipe + 3 jokers.
Organisation libre des équipes.
Règle du hors-jeu non appliquée.
Possibilité de se servir des joueurs appuis.
Appuis = 2 touches maximum.
Possibilité pour les appuis de jouer entre eux avant de rejouer à l'intérieur (2 passes consécutives maximum).

CRITÈRES DE RÉUSSITE
Nombre de points marqués sur un temps contraint.
Nombre de points marqués sur un nombre de possessions.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À...)

Respecter les distances de passe (idem pour les joueurs appuis).
Synchroniser les déplacements
Encourager la mobilité et l'implication des joueurs appuis.

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Voir et être vu.
Exiger de la qualité dans la transmission (doser les passes) et la rapidité d'enchaînements.
Favoriser les angles de passe par ses déplacements.
Voir - savoir - donner - redemander.

PHASE DE JEU

PRINCIPE DE JEU

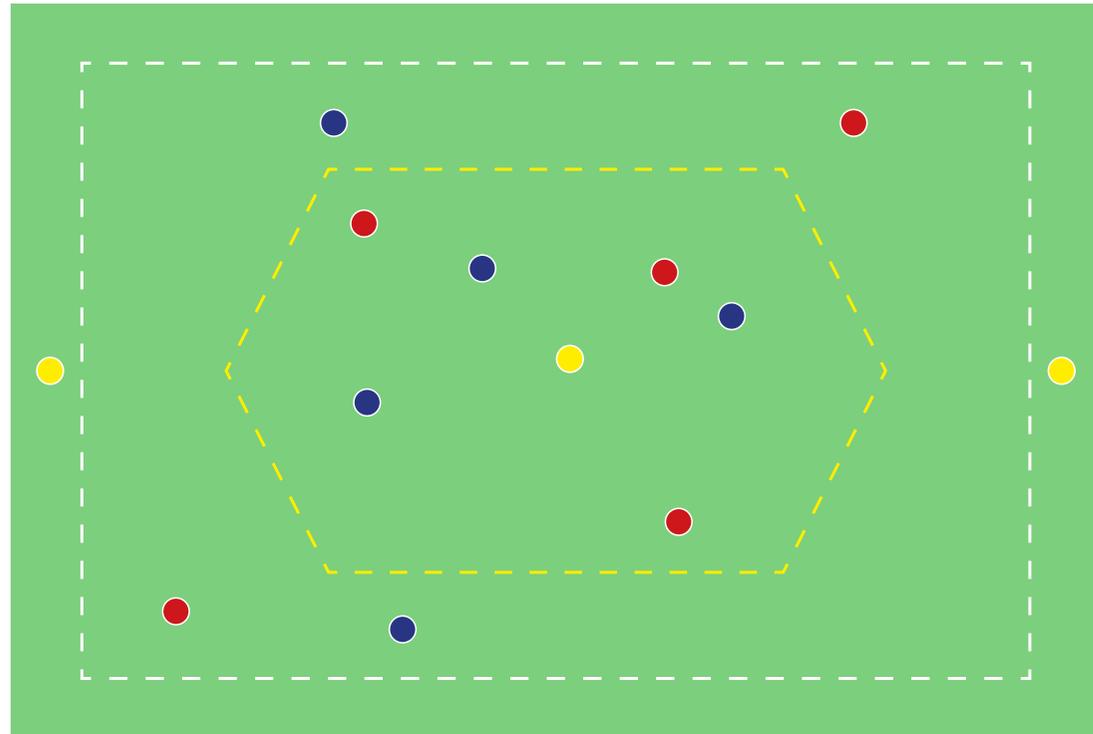
PRINCIPE COMPLÉMENTAIRE

ON A LE BALLON - Conserver - Progresser

Créer et utiliser des espaces

Jouer dans les intervalles et entre les lignes

IMPACT CHARGE MENTALE	-	confiance en soi		+
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	-	capacité aérobie		+



TRANSITIONS

À LA PERTE

Harcéler le porteur adverse (5").
Réduire les distances entre les joueurs (distances d'intervention).

À LA RÉCUPÉRATION

Prendre la largeur et la profondeur (se remettre à distance de passe).
Sortir rapidement le ballon de la zone de densité.

VARIABLES

Le joker est inattaquable mais doit jouer en 2 touches.

Imposer un nombre de passes minimum à l'intérieur avant de trouver un appui.

Limiter le nombre de touches de balle à 2 pour les joueurs de la zone centrale.

FACILE

SURFACE

Long	50 m
Larg	40 m

DURÉE TOTALE

20'

SÉQUENCE

3 x 6'

EFFECTIF

Joueurs	13	
●	5	● 3
●	5	GB -

MATÉRIEL

#####	-
####	-
↑	-
⚠	-
○	-
▲	oui
⚽	1
■	-
.....▶	déplacement
~~~~▶	conduite
→	passe / tir