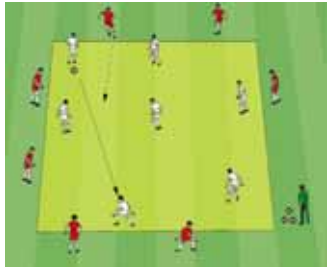


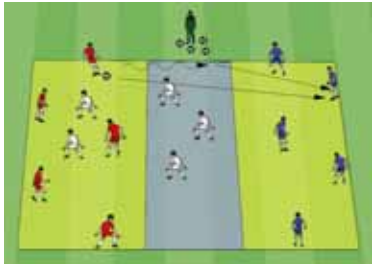
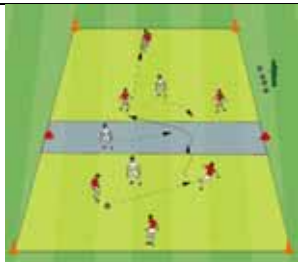
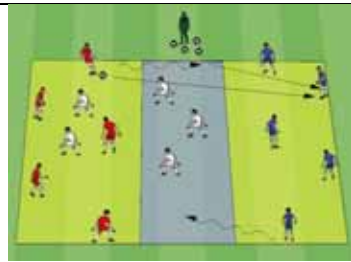


Nous avons le ballon - Matière C+

Exercice ou Jeu	Description	Accents TA	Accents TE	Variation « Moins »	Variation « Plus »
	<p>2 équipes de 6 6 joueurs blancs se passent le ballon contre aucun adversaire. Les joueurs rouges sont répartis autour du terrain. Au signal (entraîneur ou nombre de passes), un joueur entre, puis un autre. Lorsque les rouges récupèrent le ballon, ils doivent réussir une passe entre eux. Le nombre de joueurs entrés correspond au nombre de points gagnés. Après 3 à 6 séquences, on change les rôles.</p>	<p>Occuper la largeur et la profondeur de l'espace de jeu Utiliser un joueur axial pour créer un triangle Donner une solution au porteur du ballon (Appui/voir le ballon)</p>	<p>Passes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passes courtes et dosées selon la distance <p>Prises de balle</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientées 		
		<p>Accents CO</p> <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - différenciation (Dosage de la passe) <p>Vivacité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacement et appuis pour l'orientation 	<p>Accents ME</p> <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'adapter au rythme qui évolue progressivement en fonction du nombre d'adversaires 	<p>Description</p> <p>Dimensions du terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agrandir le terrain <p>Plus facile et donne plus de confiance</p>	<p>Description</p> <p>Règles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Limiter le nombre de touches <p>Plus difficile, augmente le stress dans le jeu</p>
Exercice ou Jeu	Description	Accents TA	Accents TE	Variation « Moins »	Variation « Plus »
	<p>3 équipes de 5 joueurs 5 joueurs, dans une zone extérieure, possèdent le ballon à 5 contre 2 (1). 3(4) autres défenseurs défendent dans la zone médiane. Les joueurs en possession du ballon cherchent à transmettre le ballon aux 5 joueurs en attente dans l'autre zone extérieure. Lorsque une des 2 équipes en possession du ballon fait 2 erreurs (perte de balle, ballon sorti des limites), ils deviennent défenseurs.</p>	<p>Occuper la largeur et la profondeur de l'espace de jeu Donner une solution au porteur du ballon (Appui/voir le ballon) Gagner l'espace Jeu entre les lignes</p>	<p>Passes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passes courtes et dosées selon la distance - Passes mi-longues <p>Prises de balle</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientées 		
		<p>Accents CO</p> <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter la durée à l'effet recherché 	<p>Accents ME</p> <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oser, prendre des risques dans sa passe ou sa conduite du ballon - Coacher l'intention « juste » 	<p>Description</p> <p>Nombre de joueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 contre 1 dans les zones extérieures 	<p>Description</p> <p>Dimensions du terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réduire les zones de jeu <p>Règles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le nombre de touches - Les joueurs qui défendent - Joueurs opposés dans la zone médiane

Exercice ou Jeu	Description	Accents TA	Accents TE	Variation « Moins »	Variation « Plus »
	<p>2 équipes de 6 ou 7, 2 gardiens Chaque équipe s'organise en 2 – 3 – 1 (2). Avec la possibilité de joueur avec le gardien, l'équipe cherche à amener le ballon, par une passe précise, au gardien d'en face. En cas de récupération, l'équipe cherche en priorité une 1^{ère} passe pour le gardien (jeu vers l'avant)</p>	<p>Accents TA Largeur et profondeur (Organisation) Utiliser un joueur axial pour créer un triangle Donner une solution au porteur du ballon (Appui/voir le ballon) Jouer vers l'avant</p>	<p>Accents TE Passes - Passes courtes et dosées selon la distance Prises de balle - orientées</p>		
		<p>Accents CO Coordination - différenciation (Dosage de la passe) Endurance</p>	<p>Accents ME Confiance - Oser, prendre des risques dans sa passe ou sa conduite du ballon - Coacher l'intention « juste »</p>	<p>Description Règles - Introduire 2 jokers dans le jeu Plus facile et donne plus de confiance</p>	<p>Description Règles - L'équipe qui marque reste en possession du ballon et attaque dans l'autre direction Plus difficile, se réorienter rapidement et conserver l'organisation</p>
	<p>2 équipes de 5 joueurs, 4 jokers 2 jokers sont à l'extérieur du terrain, 2 jokers à l'intérieur dans la zone médiane (bleu). L'équipe en possession du ballon cherche à gagner du terrain, en s'appuyant sur la largeur (jokers extérieurs) ou par des passes verticales (jokers axiaux) Organiser le jeu offensivement en 2-3</p>	<p>Accents TA Occuper la largeur et la profondeur de l'espace de jeu Donner une solution au porteur du ballon (Appui/voir le ballon) Gagner l'espace Jeu entre les lignes</p>	<p>Accents TE Passes - Passes courtes et dosées selon la distance - Passes mi-longues Prises de balle - Orientées Tir au but</p>		
		<p>Accents CO Endurance - adapter la durée à l'effet recherché - Selon la dimension, intensité élevée.</p>	<p>Accents ME Confiance - Oser, prendre des risques dans sa passe ou sa conduite du ballon - Coacher l'intention « juste »</p>	<p>Description Nombre de joueurs - Les jokers sont libres net peuvent être tous au centre du jeu, par exemple.</p>	<p>Description Nombre de joueurs - 2 jokers seulement Règles - Le nombre de touches des jokers</p>