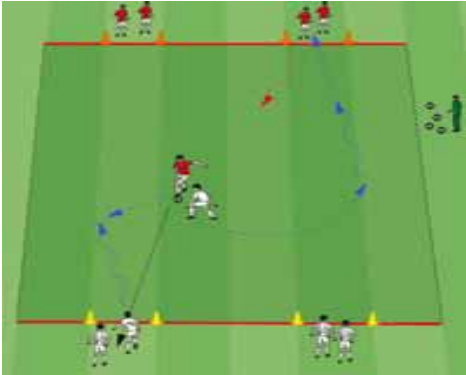













## Nous perdons le ballon – Transition OFF-DEF - Matière C+

<p><b>Exercice ou Jeu</b></p> 	<p><b>Description</b></p> <p><b>10 ou 12 joueurs</b> Le jeu part d'une passe de l'entraîneur pour un des 2 joueurs. La situation de 1 contre 1 se déroule et le joueur cherche à marquer dans un des 2 petits buts. Le jeu se poursuit à 2 contre 1, puis 2 contre 2, et ainsi de suite. Lorsque le ballon sort des limites, on débute à nouveau par un 1 contre 1.</p>	<p><b>Accents TA</b></p> <p><b>Gêner la 1ère passe</b> A égalité de joueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Défendre ensemble</b></li> <li>- <b>Choix entre pression et remplacement</b></li> <li>- <b>Empêcher la passe verticale</b></li> </ul> <p><b>Accents CO</b></p> <p><b>Vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec et sans ballon</li> </ul> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duel</li> </ul>	<p><b>Accents TE</b></p> <p><b>Accents ME</b></p> <p><b>Décision</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix défensifs avec détermination</li> </ul> <p><b>Solidarité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Défendre ensemble</li> </ul>	<p><b>Variation « Moins »</b></p>  <p><b>Description</b></p> <p><b>Joueurs</b> 1 contre 1 sur une passe. A la perte du ballon, défendre à 2 contre 2</p> <p>Plus facile : Equilibre 1x1 / 2x2</p>	<p><b>Variation « Plus »</b></p>  <p><b>Description</b></p> <p><b>Joueurs et zone</b> Le jeu débute par un 3 contre 3. A la perte du ballon, empêcher la passe vers l'avant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Défendre haut</li> <li>- Défendre haut puis bas si nécessaire</li> </ul>
<p><b>Exercice ou Jeu</b></p> 	<p><b>Description</b></p> <p><b>2 équipes de 6 à 8 joueurs, 2 gardiens</b> 2 équipes dans la zone médiane. Chaque équipe est large et profonde sur le terrain et se passe le ballon en mouvement. Au signal de l'entraîneur, une des 2 équipes attaque le but. Transition Attaque-Défense immédiate pour empêcher le but. Le jeu se joue jusqu'au moment où le ballon sort des limites ou si il y a un but. Puis on recommence.</p>	<p><b>Accents TA</b></p> <p>Transition immédiate et choix défensif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Empêcher l'attaque rapide en avançant</b></li> <li>- <b>Fermer l'axe du terrain</b></li> <li>- <b>Remplacement collectif</b></li> <li>- <b>Gagner le duel</b></li> </ul> <p><b>Accents CO</b></p> <p><b>Vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter la durée à l'effet recherché</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Répétition du jeu</li> </ul>	<p><b>Accents TE</b></p> <p>-</p> <p><b>Accents ME</b></p> <p><b>Décision</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix défensif collectif</li> </ul> <p><b>Détermination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gagner le duel</li> </ul>	<p><b>Variation « Moins »</b></p>  <p><b>Description</b></p> <p><b>Règles</b> 7 contre 5. Après 3 buts marqués, l'équipe peut attaquer le grand but, qui est déterminé par la direction de la 1<sup>ère</sup> passe.. Si l'équipe en infériorité récupère le ballon, elle cherche à marquer dans un des 2 buts le plus rapidement possible. <b>L'autre équipe = Transition OFF-DEF</b></p>	<p><b>Variation « Plus »</b></p>  <p><b>Description</b></p> <p><b>Nombre de joueurs et surfaces de jeu</b> Idem de la variation »Moins « La différence réside dans le nombre de joueurs : 8 contre 4.</p>

<p><b>Exercice ou Jeu</b></p> 	<p><b>Description</b></p> <p><b>2 équipe de 6 joueurs, 2 appuis, 1 gardien</b> Le jeu part d'un joker. A la perte du ballon des rouges, les blancs essaient de jouer avec les jokers. Les rouges défendent en avançant pour empêcher l'organisation offensive des joueurs en blanc. Lorsqu'il y a but ou que le ballon sort, on repart des jokers.</p>	<p><b>Accents TA</b></p> <p><b>Transition OFF-DEF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Défendre en avançant</li> <li>- Chercher la pression immédiate sur le porteur du ballon</li> </ul> <p><b>Accents CO</b></p> <p><b>Force-vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gagner le duel défensif</li> </ul> <p><b>Vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réduire les espaces le plus rapidement possible</li> </ul>	<p><b>Accents TE</b></p> <p>-</p> <p><b>Accents ME</b></p> <p><b>Décision</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soutenir rapidement ses coéquipiers dans la réduction des espaces</li> </ul> <p><b>Détermination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empêcher le ballon vers l'avant</li> </ul>	<p><b>Variation « Moins »</b></p>  <p><b>Description</b></p> <p><b>Nombre de joueurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduire des jokers extérieurs et offensifs. L'équipe en possession du ballon ne peut jouer qu'avec les jokers qui se trouvent dans le camp adverse</li> </ul> <p>Plus facile car 4 contre 4 à la perte du ballon dans le camp adverse</p>	<p><b>Variation « Plus »</b></p>  <p><b>Description</b></p> <p><b>Joueurs</b></p> <p>1 seul joker. La défense est en supériorité numérique (7 contre 6).</p>
<p><b>Exercice ou Jeu</b></p> 	<p><b>Description</b></p> <p><b>2 équipes de 7 joueurs, 2 gardiens</b> Terrain en 3 zones. A la perte du ballon, l'équipe décide :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Défendre en avançant</b> = pression immédiate</li> <li>- <b>Remplacement</b>, fermer l'axe</li> </ul>	<p><b>Accents TA</b></p> <p><b>Application des divers principes de la transition OFF-DEF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Défendre en avançant</li> <li>- Fermer l'axe</li> <li>- Bloc-équipe</li> <li>- Gagner le duel</li> </ul> <p><b>Accents CO</b></p> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter la durée à l'effort recherché</li> <li>- Selon la dimension, intensité élevée.</li> </ul>	<p><b>Accents TE</b></p> <p><b>Accents ME</b></p> <p><b>Esprit d'équipe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Défendre ensemble</li> <li>- Unité dans l'équipe</li> </ul> <p><b>Décision et détermination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empêcher le but</li> <li>- Gagner les duels</li> </ul>	<p><b>Variation « Moins »</b></p>  <p><b>Description</b></p> <p><b>Nombre de joueurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jokers sont des cibles supplémentaires dans la zone médiane. Ils ne jouent que dans cette zone.</li> </ul>	<p><b>Variation « Plus »</b></p>  <p><b>Description</b></p> <p><b>Terrain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu normal</li> </ul>