













Nous récupérons le ballon – Transition DEF - OFF - Matière C+

<p>Exercice ou Jeu</p> 	<p>Description</p> <p>7 contre 5 et 1 gardiens Le jeu débute par un 5 contre 2. A la récupération du ballon, les blancs sortent de la zone par une passe et cherchent ensuite à marquer dans le grand but. Les rouges défendent le but et, en cas de récupération du ballon, cherchent à marquer dans un des petits buts médians.</p>	<p>Accents TA</p> <p>Sortir de la zone de récupération Chercher le but</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jouer vers l'avant - Poser le jeu <p>Démarquage</p>	<p>Accents TE</p> <p>Passes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passes courtes et dosées selon la distance <p>Tir au but Conduite du ballon et dribble</p>	<p>Variation « Moins »</p> 	<p>Variation « Plus »</p> 
		<p>Accents CO</p> <p>Vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec et sans ballon 	<p>Accents ME</p> <p>Décision</p> <ul style="list-style-type: none"> - Choix offensifs avec détermination 	<p>Description</p> <p>Buts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buts extérieurs <p>Récupérer le ballon et jouer avec un des 4 appuis extérieurs. Puis inverser les rôles Plus facile, simplement sortir le ballon de la zone de récupération</p>	<p>Description</p> <p>Règles et nombre de joueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec appuis, à 4 contre 4 <p>Récupérer le ballon, jouer avec un appui extérieur (blanc), donner la largeur. Plus difficile, augmente le stress dans le jeu</p>
<p>Exercice ou Jeu</p> 	<p>Description</p> <p>2 équipes de 4 à 7 joueurs Chaque joueur est en possession d'un ballon. L'entraîneur montre une couleur et le joueur, balle au pied, affronte son adversaire en 1 contre 1. Si un but est marqué, l'équipe part en 2 contre 1. Et ainsi de suite. Si le ballon sort du terrain, le jeu cesse et on recommence en 1 contre 1.</p>	<p>Accents TA</p> <p>Après le but, transition rapide de la défense à l'attaque. Profiter des espaces libres Action individuelle- Percussion</p>	<p>Accents TE</p> <p>Conduite du ballon Conclusion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tir au but - Dernière passe <p>Dribbling</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feinter, changement de rythme 	<p>Variation « Moins »</p> 	<p>Variation « Plus »</p> 
		<p>Accents CO</p> <p>Vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter la durée à l'effet recherché 	<p>Accents ME</p> <p>Oser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oser, prendre des risques <p>Décision</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chercher le but, donner le ballon 	<p>Description</p> <p>Règles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Après le but, le jeu repart de l'équipe qui a marqué par une passe sur le buteur et un 2 contre 1, puis possibilité de 3 contre 1, ... 	<p>Description</p> <p>Nombre de joueurs et surfaces de jeu</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 contre 1 dans une zone, 1 contre 2 dans l'autre zone. A la récupération du ballon en 2 contre 1, jouer vers l'attaquant et créer un 3 contre 2

Exercice ou Jeu	Description	Accents TA	Accents TE	Variation « Moins »	Variation « Plus »
	<p>4 équipes de 3 joueurs, 2 gardiens Jeu brésilien. 3 contre 3 dans la zone offensive. A la récupération du ballon, chercher à jouer avec les joueurs dans la zone médiane. A leur tour, ces 3 joueurs attaquant l'autre zone offensive. Les joueurs qui ont relancé suivent leur passe et se placent dans la zone médiane.</p>	<p>Sortir de la zone de récupération Jouer vers l'avant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver un joueur cible dans la zone 2 <p>Assurer la 1^{ère} passe</p>	<p>Passes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passes courtes et dosées selon la distance 		
		<p>Accents CO</p> <p>Force-vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gagner le duel défensif <p>Vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appuyer le jeu offensif en sortant rapidement de la zone 	<p>Accents ME</p> <p>Disponibilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Offrir des solutions de passe <p>Oser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oser la passe verticale 	<p>Description</p> <p>Nombre de joueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduire des jokers extérieurs comme appui pour une relance latérale et une 2^{ème} passe vers la zone médiane <p>Plus facile car plus de solutions</p>	<p>Description</p> <p>Joueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 équipes de 4. Défendre à 3 contre 4 et chercher à sortir de la zone de relance - Possibilité de défendre à 4 contre 4 et laisser des jokers fixes dans la zone médiane <p>Plus difficile : Impact CO</p>
	<p>2 équipes de 7 joueurs, 2 gardiens Terrain en 3 zones. L'équipe qui récupère le ballon cherche à jouer dans la zone suivante (1 point). Le jeu est ensuite normal. Si la 1^{ère} passe est perdue, 1 point pour l'autre équipe. Insister sur le choix du jeu à la récupération du ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu vers l'avant rapide - Jeu posé 	<p>Trouver des joueurs cibles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assurer la 1^{ère} passe <p>Choix offensifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attaque rapide - Jeu posé <p>Chercher le 1 contre 1 en zone finale</p>	<p>TE globale</p>		
		<p>Accents CO</p> <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter la durée à l'effet recherché - Selon la dimension, intensité élevée. 	<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 <p>Responsabilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Décider, choisir, jouer avec la bonne intention 	<p>Description</p> <p>Nombre de joueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les jokers sont des cibles supplémentaires dans la zone médiane. Ils ne jouent que dans cette zone. 	<p>Description</p> <p>Terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu normal