



TORO 1 ZONE

TORO TRADITIONNEL

JEU 1



➤ MISE EN PLACE

Toro à 8 contre 2.

2 attaquants sont positionnés de chaque côté du carré.

2 chasseurs au milieu.

➤ BUTS DU JEU

Rouges : conservation → 10 passes = **1 point**.

Jaunes : récupérer le ballon.

SÉANCE	ILLUSTRATION				DIFFICULTÉ			
Mise en route					1	2	3	4
EFFECTIF					INTENSITÉ			
10 joueurs					1	2	3	4
DIMENSION					PRISE D'INFO			
10 X 10 m					1	2	3	4
DURÉE					LUDIQUE			
10 à 15 min					1	2	3	4
OBJECTIFS					TRANSITION RÉCUP'			
1. Conservation					oui		non	
2. Maîtrise technique					TORO 2 COULEURS			
3. Prise d'information (adversaires, position du ballon, coéquipiers)								
					8	2	0	

➤ EXPLICATIONS

Le joueur qui perd le ballon défend au milieu en prenant la place du défenseur resté le plus longtemps au milieu.

Les attaquants sont positionnés à l'extérieur de l'espace de jeu mais peuvent y rentrer pour attaquer le ballon et accélérer le rythme du jeu.

Les 2 jaunes ne peuvent pas défendre hors du terrain.

2 touches de balle maximum.

➤ VARIABLES

1. Aggrandir l'espace de jeu.

2. Jeu libre.

3. Techniquement : 1 touche de balle maximum.

4. Les rouges sont positionnés à l'intérieur du terrain.

5. Passe interdite avec le partenaire situé à sa gauche et/ou à sa droite.

VARIABLES N°4 ET N°5

