

**➤ MISE EN PLACE**

Toro à 7 contre 1.

Tous les joueurs sont à l'intérieur de l'espace de jeu.

1 chasseur au milieu.

➤ BUTS DU JEU

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

Jaune : récupérer le ballon.

SÉANCE	ILLUSTRATION				DIFFICULTÉ			
Mise en route					1	2	3	4
EFFECTIF					INTENSITÉ			
8 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								
3. Prise d'information (adversaires, position du ballon, coéquipiers)								
	TORO 2 COULEURS							
					7	1	0	

➤ EXPLICATIONS

7 rouges conservent le ballon contre 1 jaune.

Le rouge en possession du ballon ne peut pas jouer avec ses partenaires situés à sa gauche et à sa droite.

Le joueur qui perd le ballon défend au milieu.

2 touches de balle maximum.

➤ VARIABLES

1. Agrandir l'espace de jeu.
2. Passes libres (possibilité de jouer avec tous les joueurs).
3. Obligation de jouer au sol.
4. Techniquement : 1 touche de balle maximum.
5. Ajouter un 2^{ème} défenseur et passer à un 6 VS 2 avec jeu libre.

VARIABLE N°5