



➤ MISE EN PLACE

Toro à 4 contre 2.

4 cônes positionnés sur chaque coin du terrain.

➤ BUTS DU JEU

Rouges : conservation → 8 passes = **1 point**.

Jaunes : récupérer le ballon et dégommer un cône sur une passe = **1 point**.

SÉANCE	ILLUSTRATION	DIFFICULTÉ			
Mise en route		1	2	3	4
EFFECTIF		INTENSITÉ			
7 joueurs		1	2	3	4
DIMENSION		PRISE D'INFO			
15 X 15 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. Démarquage					
4. Prise d'information (adversaires, position du ballon, coéquipiers)	4	2	0		

➤ EXPLICATIONS

4 rouges conservent le ballon contre 2 jaunes à l'intérieur de l'espace de jeu.

Si les jaunes récupèrent le ballon, ils jouent la transition offensive en tentant de dégommer l'un des 4 cônes sur une passe appuyée.

Instaurer un système de rotation entre les attaquants et les défenseurs (à chaque but marqué ou toutes les 2 minutes par exemple).

➤ VARIABLES

1. Agrandir l'espace de jeu.

2. Réduire l'espace de jeu.

3. Jeu en 2 touches / 1 touche pour les rouges.