

➤ MISE EN PLACE

Toro à 5 contre 2.

2 petits buts positionnés à l'extérieur du terrain.

➤ BUTS DU JEU

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

Jaunes : récupérer le ballon et marquer dans un petit but = **1 point**.

SÉANCE	ILLUSTRATION	DIFFICULTÉ								
Mise en route		<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	1	2	3	4				
1		2	3	4						
EFFECTIF		<table border="1"> <tr> <td colspan="4">INTENSITÉ</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	INTENSITÉ				1	2	3	4
INTENSITÉ										
1		2	3	4						
DIMENSION		<table border="1"> <tr> <td colspan="4">PRISE D'INFO</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	PRISE D'INFO				1	2	3	4
PRISE D'INFO										
1		2	3	4						
DURÉE		<table border="1"> <tr> <td colspan="4">LUDIQUE</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	LUDIQUE				1	2	3	4
LUDIQUE										
1	2	3	4							
OBJECTIFS	<table border="1"> <tr> <td colspan="4">TRANSITION RÉCUP'</td> </tr> <tr> <td colspan="2">oui</td> <td colspan="2">non</td> </tr> </table>	TRANSITION RÉCUP'				oui		non		
TRANSITION RÉCUP'										
oui		non								
1. Conservation	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">TORO 2 COULEURS</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>2</td> <td>0</td> </tr> </table>	TORO 2 COULEURS						5	2	0
TORO 2 COULEURS										
5	2	0								
2. Maîtrise technique										
3. Démarquage										
4. Prise d'information (adversaires, position du ballon, coéquipiers)										

➤ EXPLICATIONS

5 rouges conservent le ballon à l'intérieur de l'espace de jeu.

Si les jaunes récupèrent le ballon, ils jouent la transition offensive en tentant de marquer dans l'un des petits buts.

Pour marquer, les jaunes doivent tirer depuis l'intérieur du terrain.

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. Techniquement : 2 touches de balle maximum pour les rouges.

3. Variable cible pour les jaunes : franchir la ligne en conduite de balle pour marquer.

4. Imposer un temps limite aux jaunes pour marquer suite à la récupération (moins de 5 secondes).

