

**➤ MISE EN PLACE**

Toro à 5 contre 2.

2 zones : 5 contre 2 dans la zone où se trouve le ballon.

➤ BUTS DU JEU

Rouges : réaliser un changement de zone après 4 passes = **1 point**.

Jaunes : récupérer le ballon et se faire 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
24 X 12 m		1 2 3 4
DURÉE		LUDIQUE
15 min		1 2 3 4
OBJECTIFS		TRANSITION RÉCUP'
1. Conservation		oui non
2. Maîtrise technique		
3. Démarquage		
4. Aide au porteur		
5. Prise d'information (adversaires, position du ballon, coéquipiers)		
		TORO 2 COULEURS
		5 2 0

➤ EXPLICATIONS

5 rouges conservent le ballon contre 2 jaunes.

Après 4 passes ou plus, les rouges tentent de changer de zone en conduite de balle ou sur une passe (en trouvant un joueur lancé) pour marquer un point.

Si les rouges parviennent à progresser dans l'autre zone, ils préservent la possession et tentent de faire un maximum de changement de zone pendant le temps contraint.

Changer de défenseurs toutes les 2 minutes.

➤ VARIABLES

1. Agrandir l'espace de jeu.
2. Placer 1 défenseur fixe par zone (5 VS 1).
3. Mettre un rouge en appui dans l'autre camp : le trouver sur une passe pour changer de zone.
4. Exiger 6 passes minimum dans une zone avant d'en changer.
5. Réduire l'espace de jeu.
6. Imposer le changement de zone en conduite ou sur une passe.

