

**➤ MISE EN PLACE**

8 attaquants rouges contre 4 défenseurs jaunes.

Le rond central est divisé en 4 zones.

2 contre 1 dans chaque zone.

➤ BUTS DU JEU

Rouges : conservation → 8 passes = **1 point** ou 4 zones traversées par le ballon sur la même possession = **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			
8 joueurs					1	2	3	4
DIMENSION					PRISE D'INFO			
16 X 8 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. Aide au porteur	8	4	0					
5. Prise d'information (adversaires, position du ballon, coéquipiers)								

➤ EXPLICATIONS

2 rouges et 1 jaune sont positionnés dans chacune des zones : 2 VS 1 dans chaque zone et 8 VS 4 sur l'ensemble du terrain.

Obligation de franchir les lignes de séparation sur une passe.

Pas plus de 2 passes dans une zone.

Le joueur qui perd le ballon prend la place du défenseur dans sa zone ou changement de défenseurs toutes les minutes.

Les rouges et les jaunes sont fixes dans les zones.

Jeu au sol obligatoire.

➤ VARIABLES

1. Enlever un défenseur. Les 3 autres jaunes défendent en se déplaçant librement dans les zones.

2. Techniquement : 2 touches de balle maximum.

3. Pas d'appui-remise : jeu à 3 obligatoire.