



### ➤ MISE EN PLACE

3 équipes de 4 joueurs.

Une équipe en zone médiane B, les 2 autres en zone A et C.

15 mètres de profondeur pour les zones A-C et 5 mètres pour la zone B.

### ➤ BUTS DU JEU

**Rouges / bleus** : conserver le ballon en jouant côté opposé après 4 passes dans une zone = **1 point**.

**Jaunes** : récupérer le ballon.

| SÉANCE                                                                | ILLUSTRATION      |   | DIFFICULTÉ   |   |     |   |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|---|--------------|---|-----|---|
| Mise en route                                                         |                   |   | 1            | 2 | 3   | 4 |
| EFFECTIF                                                              |                   |   | INTENSITÉ    |   |     |   |
| 12 joueurs                                                            |                   |   | 1            | 2 | 3   | 4 |
| DIMENSION                                                             |                   |   | PRISE D'INFO |   |     |   |
| 35 X 15 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                                                         | TORO 3 COULEURS   |   |              |   |     |   |
| 4. Aide au porteur                                                    |                   |   |              |   |     |   |
| 5. Prise d'information (adversaires, position du ballon, coéquipiers) | 4                 | 4 | 4            |   |     |   |

### ➤ EXPLICATIONS

Quand une des deux équipes (bleue ou rouge) a le ballon, 2 joueurs jaunes de la zone médiane viennent chasser (4 VS 2 dans le camp où est le ballon).

Après 4 passes ou plus, changer de zone en faisant traverser le ballon par la zone B (jeu au sol obligatoire).

Les 2 autres chasseurs viennent alors défendre dans l'autre camp et la séquence se poursuit.

Chaque équipe a droit à une perte de balle. C'est seulement à la seconde qu'elle va au milieu afin d'éviter trop de permutations. Le jeu ne s'arrête donc pas sur la seconde perte de balle et l'équipe qui perd le ballon chasse.

### ➤ VARIABLES

1. Seulement 1 défenseur vient chasser en zone A ou C (4 VS 1).

2. Un 3<sup>ème</sup> défenseur peut chasser après x passes (4 VS 3).

3. Placer 1 jaune dans chaque camp. Les jaunes sont fixes dans les zones : 2 jaunes dans la zone médiane B, 1 jaune dans la zone A et un dans la zone C.

