



JEU DE POSSESSION

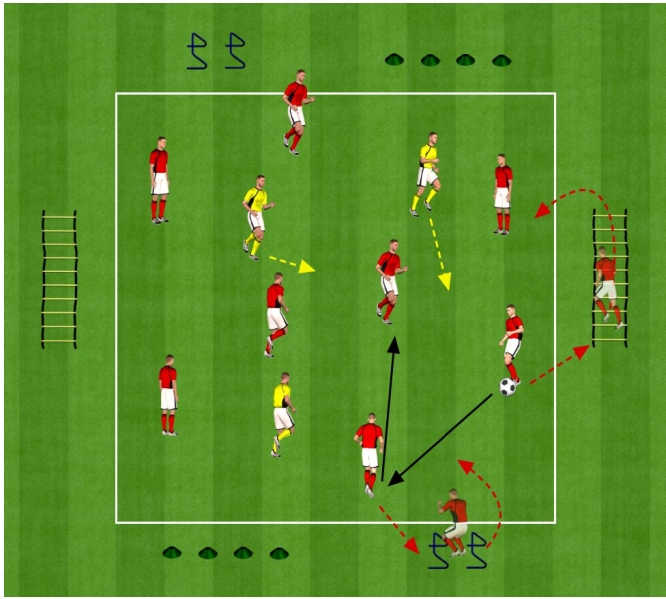
POSSESSION AVEC AVANTAGE NUMÉRIQUE

TORO 12

TORO ATHLÉTIQUE 8 VS 3



| |
|--|
| EFFECTIF |
| 11 joueurs et plus |
| ESPACE |
| 20 X 20 mètres |
| DURÉE |
| 15 min |
| POINTS CLÉS |
| 1. Conservation |
| 2. Maîtrise technique |
| 3. Démarquage |
| 4. Travail d'équipe |
| 5. Prise d'information (position des adversaires, du ballon ainsi que des coéquipiers) |



| |
|-------------------------------------|
| OBJECTIFS |
| <input checked="" type="checkbox"/> |
| BUTS |
| |
| MISE EN PLACE |
| |

OFFENSIVEMENT :
Prendre des décisions rapides.
S'organiser pour maintenir la possession du ballon dans un espace réduit.

DÉFENSIVEMENT :
S'organiser en infériorité numérique pour fermer les espaces, gêner la conservation / progression adverse et récupérer le ballon.

BUTS

● : conserver le ballon le plus longtemps possible.
● : pousser les rouges à la faute ou récupérer le ballon.

| TORO 2 COULEURS | | |
|-----------------|---|---|
| ● | ● | ● |
| 8 | 3 | 0 |

Toro à 8 contre 3.
Tous les joueurs sont positionnés à l'intérieur de l'espace de jeu.
Les 8 rouges conservent, les 3 jaunes chassent.
Des ateliers athlétiques sont disposés autour de l'espace de jeu : échelles de rythme, haies, coupelles...

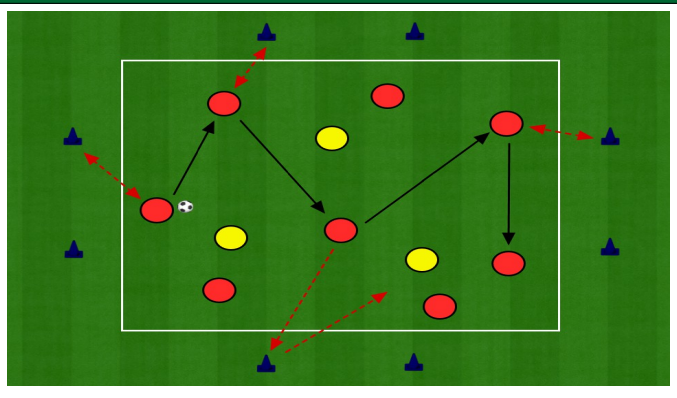
| |
|------------------|
| CONSIGNES |
| |

Les rouges sont positionnés autour du rond central et conservent le ballon.
Dès qu'un rouge a effectué une passe, il sort de l'espace de jeu pour parcourir, au choix, un des ateliers athlétiques. Il réintègre ensuite le terrain le plus rapidement possible pour participer à nouveau à la conservation.
Le rapport de force évolue donc au fil des passes réalisées et dépend du temps que mettent les rouges pour revenir dans l'espace de jeu.

| |
|------------------|
| VARIABLES |
| |

- Pour moduler l'intensité : le rouge sort réaliser un atelier chaque fois qu'il a fait 2 passes.
- Après chaque passe, le rouge va toucher un cône puis revient le plus vite possible.
- Transition : les jaunes dégommement un des cônes lorsqu'ils récupèrent le ballon.

ILLUSTRATION VARIABLE N°2



| DIFFICULTÉ | | | |
|------------|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| INTENSITÉ | | | |
|-----------|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| PRISE D'INFO | | | |
|--------------|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| LUDIQUE | | | |
|---------|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| TRANSITION À LA RÉCUPÉRATION | |
|------------------------------|-----|
| oui | non |