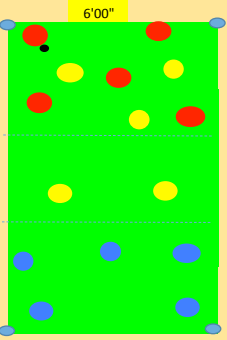


Situation 1

3 équipes de 5 joueurs, 1 équipe (jaune) tente de récupérer le ballon en infériorité numérique (3c5 au départ) pendant qu'une équipe (rouges) doit faire 5 passes avant de pouvoir trouver l'équipe située dans l'autre moitié du terrain (bleus). Si l'équipe y parvient, les défenseurs basculent dans l'autre camp rapidement afin de défendre sur les bleus. En cas de perte de balle l'équipe fautive change de statut et doit défendre. Défendre à 3c5, les 2 autres joueurs se situent dans la zone du milieu et peuvent intercepter les passes d'une équipe à l'autre. Les passes d'un camp à l'autre se faisant au sol.

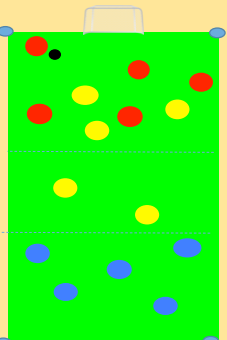
Vitesse de transition  
changement de statut  
Attaque/défense



Complexification

Limiter le nombre de touches de balles (trois ou deux selon niveau technique. Pas plus de 6 passes avant de trouver la passe d'un camp à l'autre (jeu vers l'avant)

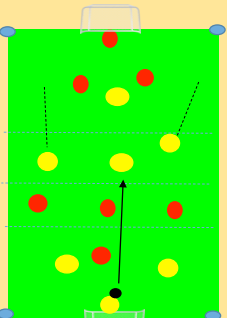
Occupation de l'espace  
pour  
conservation/progression  
mais également pour  
récupération du ballon  
(déplacements défensifs  
coordonnés)



Situation 2

Ajouter les buts, l'équipe qui défend et récupère le ballon doit tenter de marquer après avoir récupéré le ballon, tant que le ballon n'est pas sorti on continue à jouer donc en cas de perte de balle, transition rapide pour empêcher le tir et récupérer le ballon.

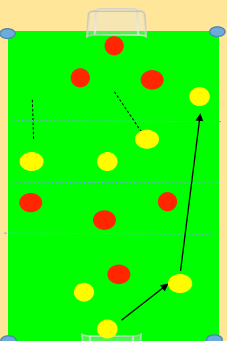
Transitions off/def  
et def/off



Situation 3

Jeu permettant de travailler les principes de supériorité numérique offensive. Deux équipes composées de 7 joueurs (1 gardien, deux défenseurs, trois joueurs en zone du milieu et un pivot). Chacun est dans sa zone mais sur une passe en zone offensive ou en zone du milieu, deux joueurs peuvent apporter le surnombre afin de jouer un 3c2. Objectif marquer. Lorsque le ballon sort on repart toujours avec le gardien qui peut relancer dans la zone qu'il veut sachant que sur la relance courte, on joue un 2c1 afin de trouver la passe vers l'avant.

S'écarter du porteur de  
balle pour les nons  
porteurs.  
Pour le porteur de balle  
fixer le défenseur.  
Première touche de balle  
vers l'avant



Situation 4

Imposer un temps limite pour finir l'action une fois que le ballon a franchi la médiane (5 secondes) afin d'être le plus proche possible de la réalité du match (pression temporelle). En cas de perte de balle en zone offensive, possibilité de presser à 3 pour empêcher la relance ou alors se replacer en zone médiane pour fermer les intervalles (selon principes de jeu de l'équipe). Objectif: marquer plus de but que l'adversaire.

Vitesse dans les  
enchaînements et gestes  
techniques (passes  
appuyées, conduites  
rapides). Ne pas être  
alignés (angle de passe,  
verticalité)