



PHASE DE JEU

CONSERVER / PROGRESSER

PRINCIPE DE JEU

RESSORTIR PAR DU JEU COURT DEPUIS LE GARDIEN DE BUT

PROCÉDÉ

JEU



ORGANISATION		SURFACE											
OBJECTIFS ✔	Se servir du surnombre pour conserver-progresser. Se créer des espaces à la ressortie du ballon (créer et utiliser les espaces).	Long	70 mètres										
BUTS 🎯	<p>● et ● : marquer un but suite à une ressortie de balle depuis son gardien = <b>3 points</b>.</p> <p>● et ● : marquer un but = <b>1 point</b>.</p>	Larg	40 mètres										
MISE EN PLACE 📏	Le terrain est divisé en 3 zones dans le sens longitudinal. Les 3 défenseurs occupent les 3 couloirs en zone basse lorsque le gardien relance. Organisation des équipes en 3-3-2.	DURÉE 🕒 30 min											
CONSIGNE 📋	<p>Jeu libre et au sol.</p> <p>Hors-jeu à partir de la ligne de la zone haute.</p> <p>Seuls les 2 attaquants adverses peuvent presser dans la zone de ressortie du ballon.</p> <p>À partir du moment où le gardien relance, possibilité pour un milieu de décrocher et d'apporter un surnombre plus conséquent en zone basse (5 VS 2).</p> <p>Possibilité de passer d'une zone à l'autre en conduite de balle ou sur une passe.</p>	CHARGE Série 3 Durée 8 min											
		EFFECTIF <table border="1"> <tr> <td>👤</td> <td>👤</td> <td></td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>●</td> <td>8</td> <td>●</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>●</td> <td>8</td> <td>GB</td> <td>2</td> </tr> </table>		👤	👤		18	●	8	●	-	●	8
👤	👤		18										
●	8	●	-										
●	8	GB	2										
ATTENTES ⚽	<p>Rompre les alignements avec le(s) défenseur(s).</p> <p>Utiliser le gardien de but pour sécuriser / maîtriser la possession.</p> <p>Avoir des solutions de passes en appui : disponibilité des milieux pour jouer vers l'avant.</p> <p>Décrocher pour apporter le surnombre.</p>	À LA RÉCUPÉRATION DU BALLON	VARIABLES										
		<p>Prendre de la largeur et de la profondeur.</p> <p>Jeu en mouvement continu : le porteur de balle doit avoir plusieurs solutions de passes pour sortir de la densité.</p> <p>Sécuriser la possession ou jouer rapidement vers l'avant.</p>	<p>Élargir l'espace de jeu.</p> <p>Imposer 3 passes minimum en zone basse avant de jouer vers la zone médiane.</p> <p>Autoriser un 3<sup>ème</sup> défenseur rouge à presser dans la zone de ressortie adverse.</p>										
		CONSEILS <p>Placer les joueurs par poste.</p> <p>Structurer les équipes en 3 lignes de jeu pour avoir des solutions dans la profondeur.</p>											

