



JEU DE CONSERVATION

JEU

JEU DES PORTES

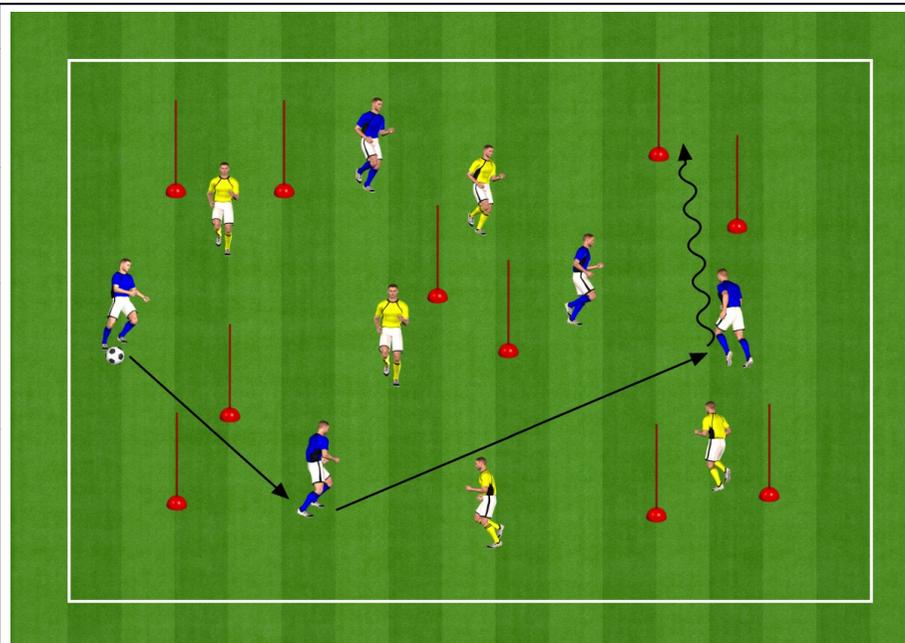
OPPOSITION

5 VS 5



ORGANISATION

OBJECTIFS 	Jouer dans les intervalles. Se déplacer pour ouvrir des angles de passes.
BUTS 	Passé en 1 touche dans la porte = 2 points . Marquer en passant par une porte : en conduite de balle ou sur une passe = 1 point .
MISE EN PLACE 	2 équipes de 5 joueurs en opposition. 5 portes de 2 à 3 mètres de largeur réparties aléatoirement sur le terrain.
CONSIGNES 	Chaque équipe attaque et défend les portes rouges. Faire passer le ballon à travers les portes pour marquer : en conduite de balle ou sur une passe. Dès qu'une porte a été franchie, elle devient inattaquable sur la même possession.



ESPACE

Long	30 mètres
Larg	30 mètres

DURÉE

	30 min
--	--------

CHARGE

Nbr séries	6 à 8
Durée	4 min

EFFECTIF

		10	
	5		-
	5	GB	-

VARIABLE ILLUSTRÉE 	
-------------------------------	--

ATTENTES

OFF	Se démarquer pour être disponible. Fluidité et dynamisme dans la circulation du ballon. Prises de risques pour marquer (dribbles).
DÉF	Cadrer dès la perte de balle. Marquage des adversaires autour du ballon. Défendre sur les trajectoires.

VARIABLES

Exigence technico-tactique :
Limiter le nombre de touche de balle.

Cibles :
Ajouter ou supprimer des portes.
Finition sur les portes de sa propre couleur : l'équipe bleue marque dans les portes bleues et défend les jaunes ; inversement pour l'équipe jaune (cf image à gauche).

CONSEILS

Mettre des sources de balle autour du terrain pour limiter les temps morts pendant le jeu.
Varier la largeur des portes (1 à 3 mètres).
Imposer 2 passes entre chaque portes pour fixer l'adversaire avant de marquer.