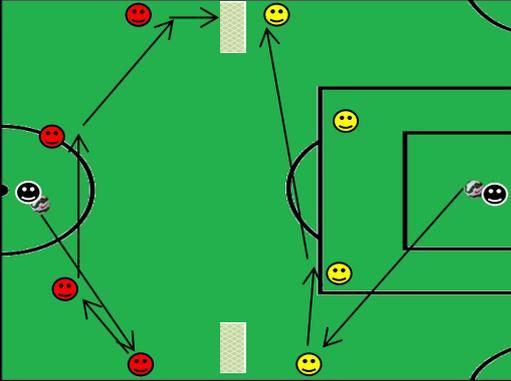
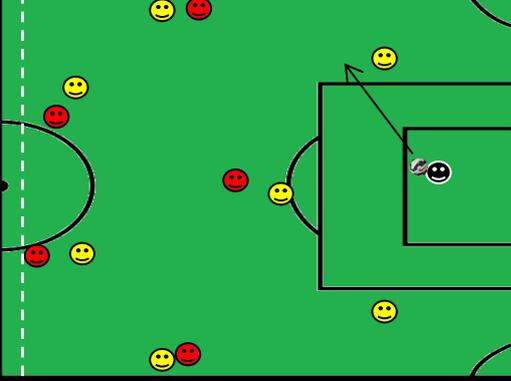
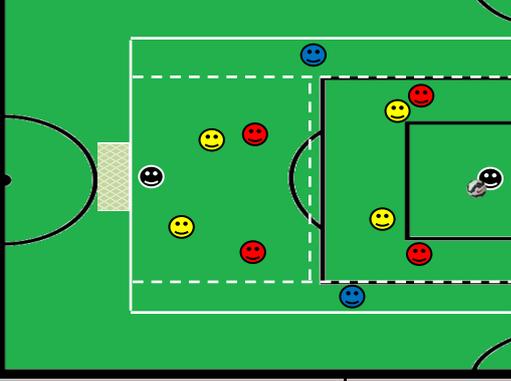
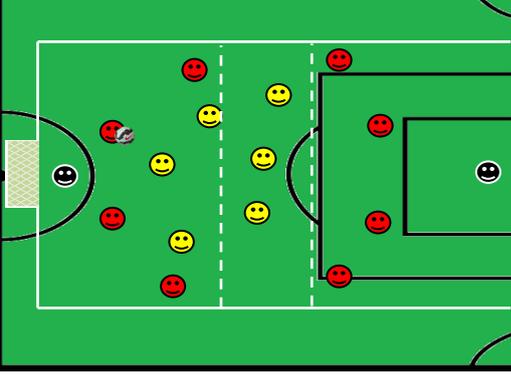


AMELIORER LA CAPACITE DES DEFENSEURS ET DU GDB A REPARTIR COURT

EXERCICE		CONSERVER-PROGRESSER	
<p>But/Consignes</p> <p>1ère équipe qui fait une passe dans le but = 1pt</p> <p>Mettre en place 2 lignes de 4 joueurs en miroir.</p> <p>L'exercice commence par un jeu long du gardien sur un des latéraux, l'objectif est de finir dans le but du latéral opposé le plus rapidement possible en jeu au sol obligatoire.</p> <p>Variante: autoriser le jeu long</p>	<p style="text-align: center;">Descriptif</p> 	<p style="text-align: center;">Principes de jeu</p> <p>Créer et utiliser des espaces</p> <p>-> Agrandir l'espace de jeu effectif sur la larg/prof</p> <p>-> Demander dans un espace libéré</p> <p>Jouer dans les intervalles et entre les lignes</p> <p>-> Voir être vu et joignable / Jouer vers l'avant</p>	<p style="text-align: center;">Critères de réalisation</p> <p>Orientation du corps de 3/4</p> <p>Qualité de passe (dosage, précision)</p> <p>Qualité de contrôle et prise de balle</p>
SITUATION		CONSERVER-PROGRESSER	
<p>But/Consignes</p> <p>Ballon stoppé = 1pt</p> <p>1but = 3pts</p> <p>Dispositif : 4-3</p> <p>Les 7 défenseurs doivent stopper le ballon à la médiane face à 5 attaquants qui doivent attaquer le but après la récupération. Laisser une phase de réversibilité.</p> <p>Variante: agir sur les effectifs et demander de varier la façon de défendre.</p>	<p style="text-align: center;">Descriptif</p> 	<p style="text-align: center;">Principes de jeu</p> <p>Créer et utiliser des espaces</p> <p>-> Agrandir l'espace de jeu effectif sur la larg/prof</p> <p>-> Demander dans un espace libéré</p> <p>Jouer dans les intervalles et entre les lignes</p> <p>-> Voir être vu et joignable / Jouer vers l'avant</p>	<p style="text-align: center;">Critères de réalisation</p> <p>Orientation du corps de 3/4</p> <p>Communication</p> <p>Prendre des informations sur les temps de passe</p> <p>Qualité de passe (vers l'avant)</p> <p>Trouver ou créer des solutions libres</p>
JEU		CONSERVER-PROGRESSER	
<p>But/Consignes</p> <p>1but = 1pt</p> <p>Le terrain est divisé en 2 dans le sens de la profondeur avec un 2/2 dans chaque zone. Les joueurs sont cloisonnés (un appui neutre est également placé de chaque côté, ces derniers ont 2 touches et sont attaquables. Pas de touche, les ballons repartent des gardiens.</p> <p>Variante: les appuis ont 1 touche, un milieu à le droit de s'insérer dans la zone défensive.</p>	<p style="text-align: center;">Descriptif</p> 	<p style="text-align: center;">Principes de jeu</p> <p>Créer et utiliser des espaces</p> <p>-> Agrandir l'espace de jeu effectif sur la larg/prof</p> <p>-> Demander dans un espace libéré</p> <p>Jouer dans les intervalles et entre les lignes</p> <p>-> Voir être vu et joignable / Jouer vers l'avant</p>	<p style="text-align: center;">Critères de réalisation</p> <p>Orientation du corps de 3/4</p> <p>Communication</p> <p>Prendre des informations sur les temps de passe</p> <p>Proposer lors des prises d'informations</p> <p>Jouer de l'avant dès que possible sinon jouer avec les latéraux</p>
AUTRE		CONSERVER-PROGRESSER	
<p>But/Consignes</p> <p>1but = 1pt</p> <p>1passe à l'opposé = 1pt</p> <p>Les rouges sont cloisonnés dans leurs zones respectives et les jaunes sont réparties en 2 triplettes initialement placées dans la zone médiane. Lorsque le ballon est dans une triplette vient tenter de le récupérer alors que l'autre tente d'empêcher les transmissions vers l'autre zone.</p> <p>Variante: autoriser le jeu long.</p>	<p style="text-align: center;">Descriptif</p> 	<p style="text-align: center;">Principes de jeu</p> <p>Créer et utiliser des espaces</p> <p>-> Agrandir l'espace de jeu effectif sur la larg/prof</p> <p>-> Demander dans un espace libéré</p> <p>Jouer dans les intervalles et entre les lignes</p> <p>-> Voir être vu et joignable / Jouer vers l'avant</p>	<p style="text-align: center;">Critères de réalisation</p> <p>Orientation du corps de 3/4</p> <p>Communication</p> <p>Prendre des informations sur les temps de passe</p> <p>Proposer lors des prises d'informations</p> <p>Qualité de passe</p> <p>Jouer de l'avant dès que possible sinon jouer latéral</p>

