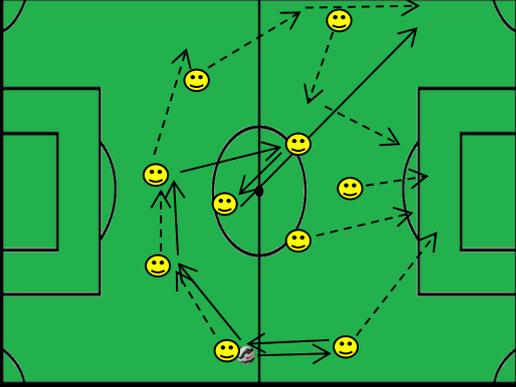
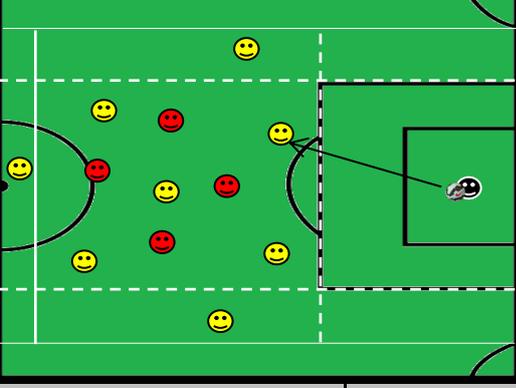
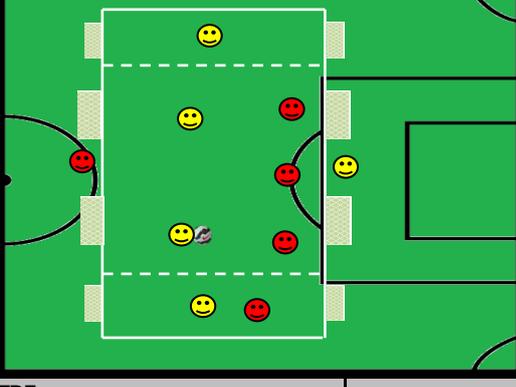
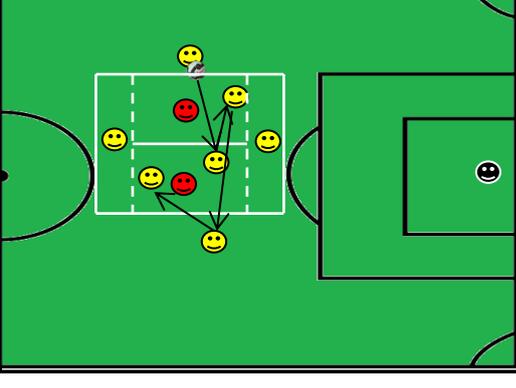


# AMELIORER LA CREATION ET L'UTILISATION DE LA LARGEUR ET PROFONDEUR

EXERCICE		CONSERVER-PROGRESSER
<p><b>But/Consignes</b></p> <p>1but = 1pt</p> <p>La situation démarre des DL qui effectue un échange avec leurs excéntrés, ensuite passe au DC qui vont trouver le MC qui à son tour remise sur son Mdf, ce dernier lance son latéral à l'opposé en profondeur, les MC et excéntrés se projettent pour receptionner le centre alors que les autres effectuent des courses pour anticiper une perte de balle.</p> <p>Variantes: contrainte de temps</p>	<p><b>Descriptif</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Principes de jeu</b></p> <p>Créer et utiliser des espaces</p> <p>-&gt; Agrandir l'espace de jeu effectif sur la larg et prof</p> <p>-&gt; Demander dans un espace libéré</p> <p>Jouer dans les intervalles et entre les lignes</p> <p>-&gt; Voir être vu et joignable</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Critères de réalisation</b></p> <p>Qualité technique (passe, contrôle, remise, centre...)</p> <p>Faire des appels lors des prises d'informations</p> <p>Se mettre en condition de match (être disponible, anticiper une éventuelle perte de balle)</p> <p>Communication</p>
SITUATION		CONSERVER-PROGRESSER
<p><b>But/Consignes</b></p> <p>Pour les jaunes, ballon stoppé après une remise de l'AC = 1pt</p> <p>Pour les rouges, 1but = 1pt</p> <p>Système jaunes : 4-3-1</p> <p>Système rouges : 3-1</p> <p>La situation démarre toujours du gardien qui relance avec un de ces défenseurs. A la récupération, les rouges attaquent le but. Une phase de réversibilité</p> <p>Jeu au sol obligatoire et sans le HJ pour les jaunes.</p> <p>Variantes: jouer avec les effectifs</p>	<p><b>Descriptif</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Principes de jeu</b></p> <p>Créer et utiliser des espaces</p> <p>-&gt; Agrandir l'espace de jeu effectif sur la larg et prof</p> <p>-&gt; Demander dans un espace libéré</p> <p>Jouer dans les intervalles et entre les lignes</p> <p>-&gt; Voir être vu et joignable</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Critères de réalisation</b></p> <p>Jouer latéralement quand on ne peut pas aller de l'avant</p> <p>Faire des appels lors des prises d'informations</p> <p>Bonne occupation de la largeur et profondeur</p> <p>Communication / Etre orienté de 3/4</p> <p>Avoir des solutions en appui et en remise</p>
JEU		CONSERVER-PROGRESSER
<p><b>But/Consignes</b></p> <p>1but = 1pt</p> <p>1but après une remise = 3pts</p> <p>Système : 4-1</p> <p>Variantes: insérer un Mdf, obligation d'occuper les 3 zones pour l'équipe qui est en possession du ballon.</p>	<p><b>Descriptif</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Principes de jeu</b></p> <p>Créer et utiliser des espaces</p> <p>-&gt; Agrandir l'espace de jeu effectif sur la larg et prof</p> <p>-&gt; Demander dans un espace libéré</p> <p>Jouer dans les intervalles et entre les lignes</p> <p>-&gt; Voir être vu et joignable</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Critères de réalisation</b></p> <p>Jouer latéralement quand on ne peut pas aller de l'avant</p> <p>Faire des appels lors des prises d'informations</p> <p>Bonne occupation de la largeur</p> <p>Communication</p> <p>Avoir des solutions en appui et en remise</p>
AUTRE		CONSERVER-PROGRESSER
<p><b>But/Consignes</b></p> <p>Passe d'un appui à l'autre en trouvant un 3ème joueur = 1pt</p> <p>Placer un latéral dans chaque couloir, ces derniers ont l'touche et sont attaquables, placer également un 3/2 à l'intérieur.</p> <p>Chaque défenseur défend dans sa zone, et les joueurs en conservent se place de la façon suivante: 1 dans la zone proche du PB et 2 dans l'autre.</p> <p>Variantes: jouer avec les effectifs</p>	<p><b>Descriptif</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Principes de jeu</b></p> <p>Créer et utiliser des espaces</p> <p>-&gt; Agrandir l'espace de jeu effectif sur la larg et prof</p> <p>-&gt; Demander dans un espace libéré</p> <p>Jouer dans les intervalles et entre les lignes</p> <p>-&gt; Voir être vu et joignable</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Critères de réalisation</b></p> <p>Jouer latéralement quand on ne peut pas aller de l'avant</p> <p>Faire des appels lors des prises d'informations</p> <p>Bonne occupation de la profondeur</p> <p>Communication</p> <p>Avoir des solutions en appui et en remise</p>