

**FICHE EXERCICE**

La Conservation du Ballon

# CONSERVATION AVEC APPUIS

18

Effectif

Matériel

Couppelles, chasubles, constris

Catégorie d'âge

Seniors

• La Conservation du Ballon

• Offensif



## Objectif

Agrandir l'espace de jeu en largeur et en profondeur (agrandir les distances de passes et les prises d'infos)



## Mise en place / Organisation et consignes

5c5 + 4 appuis par équipe (un sens de jeu par équipe).  
 3TB jeu au sol (jeu aérien autorisé si différent du couloir de jeu direct).  
 Appuis = 2TB  
 A/R = 1pt  
 Appui/appui + 3ème joueur trouvé en 1TB = 3pts  
 Si le receveur maîtrise le ballon interdiction de jouer avec un partenaire dans la même zone. Possible de jouer avec un partenaire dans la même mais en 1TB. Idem pour les joueurs appuis



## Dimensions

30x30 divisé en 4 zones identiques

