

CONSERVATION - TRANSITION 4 PETITS BUTS

Consignes :

- L'équipe rouge est en conservation (10 passes = 1 point) pendant que les bleus chassent : 3 vagues de chasseurs, varier les touches de ballon selon le nombre de chasseurs.

- Si les rouges perdent le ballon = 1 autre ballon est injecté.
- Si les bleus le récupèrent, ils attaquent les 4 buts.

- Plusieurs façons de changer les chasseurs: au temps (le coach siffle = les chasseurs sortent et une autre vague apparaît) : vous pouvez imaginer un travail athlétique de 10'20' - Les bleus sortent deux ballons ou marquent 1 but = on change les chasseurs – Les bleus sortent deux ballons, marquent 1 but ou sortent de la zone de jeu en conduite = on change les chasseurs etc.

La vague qui vient de chasser se replace dans la zone de départ.

- 3 passages par vague et inversion des rôles.

Objectifs :

- Pour les **rouges** : conservation sous pression dans le système de jeu + transition OFF / DEF.

- Pour les **bleus** : pression sur le porteur (par ligne de jeu) + transition DEF / OFF.

Variantes :

- Cf ci-dessus les façons de changer les chasseurs.
- Au lieu de se replacer dans la zone de départ, les chasseurs restent en périphérie et apparaissent au 2ème passage là où ils sont sortis (prise d'info pour les possesseurs).
- Varier le nombre de passes pour marquer un point.
- Changer de système.
- Modifier la taille de la zone de jeu.
- Mettre les buts dans les angles ou en mettre 2 par côtés.

- **Zone de jeu** : Longueur 20m x Largeur 14m + 4 petits buts (1m x 1m)
- **2 équipes de 10** : Rouge et bleu en 4.3.3 (systèmes au choix)

