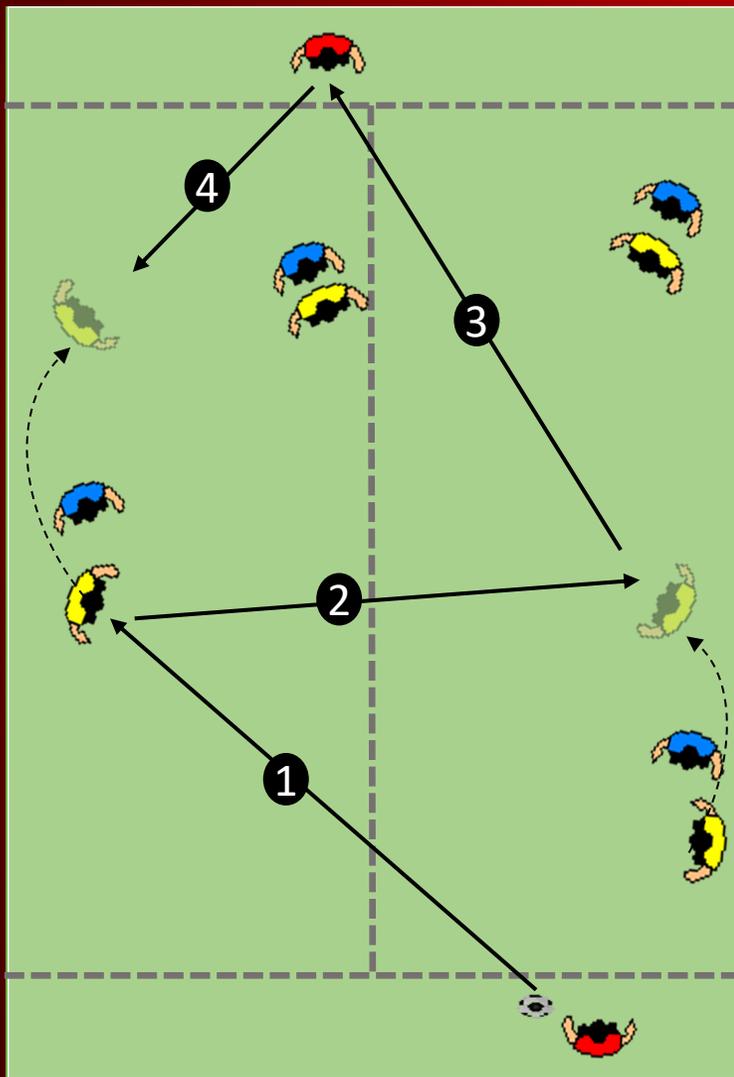


Améliorer le démarquage et l'animation dans son couloir de jeu (jeu à 2-3)



<p>Phase de jeu : Conserver progresser</p>	<p>Principes de jeu : Sortir de la densité pour utiliser espace libre</p>	<p>Dominante : Jeu à 2 et à 3</p>
<p>Idées fortes : Permettre de construire des repères communs favorisant la sortie de balle sous pression adverse</p>		
<p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> Intensité des courses Répétition des efforts Compensation et utilisation des espaces Agressivité défense Responsabilisation de chacun 	<p>But / Consignes :</p> <p>Il s'agit d'un 4 contre 4 avec sens de jeu. Les joueurs sont bloqués dans leur couloir de jeu. 1 joker défensif et 1 joker offensif sont disposés en fond de terrain.</p> <p>L'objectif pour l'équipe en possession du ballon est de parvenir à réaliser un appui remise avec le joker offensif.</p> <p>L'équipe qui défend doit récupérer le ballon et marquer un point à son retour.</p> <p>Une fois le point marqué, l'équipe repart en possession du ballon de son joker défensif</p>	<p>Critères de réalisations et de réussites :</p> <p>Jeu d'appui avec changement de rythme et de direction</p> <p>Jeu de corps</p> <p>Percevoir et utiliser les espaces</p> <p>Coordonner les mouvements avec porteur de balle</p> <p>Création et utilisation du temps d'avance</p> <p>Observer sur une séquence de 3' au minimum 5 points au total</p>
<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> Limiter les jokers à 1 touche de balle Obliger le marquage individuel Pour marquer un point : Appui-remise joker plus stop-balle dans le couloir en fond de terrain 		<p>Dominantes impact :</p> <p>Anaérobie</p> <p>4x6' avec 2' Récupération = Environ 30'</p>