



REGLES DE JEU OFFENSIVES



MON EQUIPE POSSEDE LE BALLON

Phase de jeu	Principes d'action	Règles d'action			Moyens d'actions
		Equipe	Porteur de balle	Non porteur	
Conserver + Progresser = Maitriser le jeu	Jouer en mouvement	Occuper l'espace en largeur et profondeur	Doit chercher à utiliser les notions d'appui, soutien, d'appel d'un joueur lancé selon les possibilités => Prise d'information pour voir le jeu	Se déplacer pour libérer une zone de terrain pour un autre joueur Se déplacer dans un intervalle Se démarquer pour recevoir le ballon => Se rendre disponible pour le porteur de balle	TECHNIQUE : Prise de balle et enchaînement Différents types de passes : courtes, longues, appuyées, au sol, aériennes Les remises et les déviations Utilisation du corps pour protéger son ballon Utilisation des dribbles pour enchaîner vite Les différentes formes de frappes : intérieure du pied, coup de pied, extérieur, volée, jeu de tête
		Avoir des solutions de passes	Prendre l'information : progresser avec le ballon quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué Enchaîner rapidement, donner puis se déplacer pour redemander (jeu à 2, jeu à 3)	Etre toujours en mouvement et concerné par le jeu : SE RENDRE DISPONIBLE Se déplacer et s'orienter par rapport au sens du jeu Recevoir (le ballon) en mouvement Se démarquer à distance de passe et à l'écart des défenseurs	
Déséquilibrer + Finir = Frapper et marquer	Créer et utiliser les espaces libres	Alternier jeu direct / jeu indirect	Jouer dans le dos d'une ligne	Coordonner les déplacements : appel, appui, soutien	Prendre les informations et adapter l'orientation de son corps pour permettre l'enchaînement des actions ATHLETIQUE : Endurance Vitesse (vite-lent-vite) MENTAL : Développer et savoir alterner égoïsme et altruisme en fonction de la situation de jeu
		Jeu court / jeu long	Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires et jouer dans une zone libre	Prise de vitesse (joueur lancé) Se déplacer à l'opposé du déplacement de son défenseur	
	Créer de l'incertitude	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Utiliser les changements de directions et de rythme dans les appels de balle Augmenter le nombre de partenaires disponibles dans une zone de jeu		
	Changer de rythme de jeu (Lent - vite)	Changer de rythme par la conduite de balle ou par le nombre de touches de balle	Occuper la zone de finition en nombre Respecter les déplacements Arriver lancer devant le but pour couper la trajectoire		
		Garder le temps d'avance pour finir l'action	Rechercher la prise de risque et d'initiative Masquer ses intentions => Etre déterminé pour frapper et marquer		