

Mon équipe possède le ballon : Le jeu est OFFENSIF					
Phase de jeu : CONSERVER - PROGRESSER					
Equipe	Règles d'actions		moyen d'action		
	Porteur	Non porteur	Technique	Athletique	Mental
Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur	VOIR AVANT DE RECEVOIR Prendre et donner en mouvement Etre orienté	ETRE VU Se rendre disponible S'éloigner de l'adversaire pour avoir le temps de recevoir Se déplacer pour libérer une zone de terrain pour un autre partenaire	Prise de balle et enchaînement Différentes passes Remises et déviation Conduite et enchaînement Utilisation du corps pour protéger le ballon	Endurance Vitesse Vite, lent, vite	Etat d'esprit Concentration Engagement Confiance Perseverance Détermination
Jouer vers l'avant, collectivement ou individuellement, entre les lignes adverses	Progresser quand l'espace est libre mais donner lorsqu'il est bloqué Perforer les lignes	Assurer un appui au porteur du ballon Etre orienté dans le sens du jeu Prendre de la vitesse	les tirs jeu de volée Jeu de tête dribbles et enchaînement Prendre les informations et adapter les orientations du corps permettant l'enchaînement des actions		
Securiser et maîtriser la possession	Protéger (notion de corps / obstacle) Enchaîner donner, se déplacer pour redemander	Recevoir en mouvement SE RENDRE DISPONIBLE Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu Se démarquer			

changement de statut	Passer du statut d'attaquant à celui de défenseur - L'enchaînement des tâches Recuperation collectives - Anticiper la perte
----------------------	--

La passe

Ralentir la course, positionner le pied d'appui et le bassin orientés vers partenaire
 Fixer son pied d'appui
 Flechir tout en étant ferme sur la jambe d'appui
 Ouvrir le pied de frappe pour utiliser l'intérieur
 Verrouiller / bloquer la cheville
 Gagner le haut du corps au moment de la frappe
 Frapper le ballon en son milieu en décollant légèrement le pied
 Regarder le ballon avant et après la frappe
 S'équilibrer avec les bras

La conduite de balle

Multiplier les contacts avec le ballon
 Ecarter les bras pour assurer son équilibre
 Avoir le pied d'appui proche du ballon
 Se déplacer en appuis courts
 Etre relâché et souple
 Prendre les informations alternativement sur le ballon et l'espace
 Accompagner par un changement d'épaule les changements de direction
 Mettre l'épaule dès que possible.

Le contrôle et enchaînement

Regarder le ballon pour ajuster ses appuis (se rapprocher à petits pas)
 Orienter la position des appuis en fonction de la prise de balle
 Choisir la surface de contact la plus appropriée et non le pied préférentiel
 Choisir le contrôle le plus approprié à la situation
 Prendre l'information pendant le trajet du ballon
 Orienter le contrôle vers le futur receveur
 Orienter les épaules
 Orienter son corps vers la direction choisie dès le premier contact avec le ballon
 Se dégager du ballon pour enchaîner
 Ancrer le pied d'appui
 Gagner le haut du corps
 Se pencher un peu vers l'avant
 Garder le ballon au sol et en mouvement

Les feintes et dribbles

Garder la maîtrise du ballon, voir le ballon, ne pas le perdre de vue
 Adapter la vitesse de sa conduite de balle
 Tenir compte de la vitesse d'approche et de la distance de l'adversaire pour l'exécution de la feinte et du dribble
 Feinter et déclencher le dribble lors de la distance d'intervention du défenseur (à plus d'1 mètre)
 Souplesse de la cheville, dehanchement, orientation du corps
 Jambes flechies, qualité des appuis
 Accélérer, changer de rythme lorsque l'adversaire a subi le moindre déséquilibre
 Orienter le dribble des deux côtés, pas uniquement vers son pied préférentiel
 Multiplier les contacts avec la balle
 Placer son corps entre le ballon et l'adversaire pour protéger le ballon, utiliser les bras
 Mettre l'épaule dès que possible.