

Mon équipe possède le ballon : Le jeu est OFFENSIF					
Phase de jeu : DESEQUILIBRER - FINIR					
Règles d'actions			moyen d'action		
Equipe	Porteur	Non porteur	Technique	Athletique	Mental
Fixer une zone pour joueur dans une autre	Créer des points de fixation Utiliser les feintes pour éliminer	Coordonner les déplacements : appui / soutien / appel Prise de vitesse Dedoublement	Prise de balle et enchaînement Différentes passes Remises et déviation Conduite et enchaînement Utilisation du corps pour protéger le ballon 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	Endurance Vitesse Vite, lent, vite	Etat d'esprit Concentration Engagement Confiance Perseverance Détermination
Alterner: Jeu direct / indirect Jeu court / jeu long	Joueur dans le dos de la ligne Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires et joueurs dans une zone libre	Coordonner les déplacements : appui / soutien / appel Utiliser les changements de direction et de rythme dans les appels Se déplacer à l'opposé du déplacement des défenseurs			
Changer de rythme de jeu (temps fort / temps faible)	Changer de rythme par la conduite ou par des touches de balles Accélérer la vitesse de circulation du ballon	Augmenter le nombre de partenaire en disponibilité dans la zone de jeu Utiliser les changements de direction et de rythme dans les appels Permuter afin de perturber l'adversaire			
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Masquer ses intentions (tromper) Tenter / oser Utilisation du corps comme obstacle	Occuper la zone de finition en nombre, en coordonnant les déplacements Arriver lancé devant le but pour couper les trajectoires			
Marquer	Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer	Accentuer l'incertitude de la défense Se placer pour conclure l'action Anticiper le tir			

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

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
- Être relâché et souple
- Prendre l'information 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

Le jeu de volée

- Être solide, en équilibre sur ses appuis
- Bien positionner son corps pour mieux attaquer le ballon à la réception du centre
- Synchroniser l'appel de balle avec le départ du centre
- Adapter les derniers appuis avant la frappe et couvrir le ballon
- Regarder le ballon au moment de la frappe
- Frapper le ballon en son milieu
- Mouvement d'arrière en avant au moment de la frappe
- Utiliser la bonne surface de contact à la réception du centre

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 fléchies, 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.

Le tir

- Raccourcir et maîtriser les dernières foulées
- Être équilibré et gainé au moment de la frappe
- Équilibrer le haut du corps avec les bras
- Ancrer le pied d'appui à côté du ballon
- Fléchir la jambe d'appui
- Regarder le ballon au moment du tir
- Frapper au milieu du ballon
- Tendre la pointe du pied et verrouiller la cheville
- Durcir le pied de frappe du ballon
- Se pencher légèrement vers l'avant, sur le ballon
- Finir le geste de la frappe en accompagnant son ballon après la frappe