

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
Écarter 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, déhanchement, 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