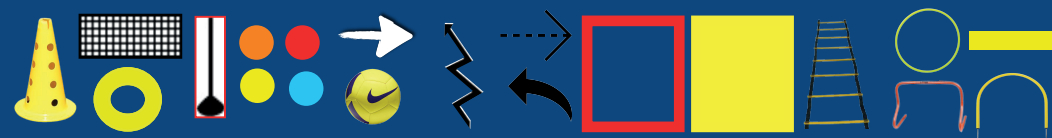




**Thème : Occuper l'espace + sécuriser et maîtriser la possession**

U..



ECHAUFFEMENT	<b>JEU</b>	SITUATION	EXERCICE
--------------	------------	-----------	----------

TIR AU BUT	TRANSITION DEF / OFF	EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE
CENTRE	TRANSITION OFF / DEF	PRESSING	FEINTE & DRIBBLES	<b>AMELIORER LES PRISES DE BALLE</b>
CIRCUIT	<b>OCCUPER L'ESPACE</b>	<b>LA PASSE</b>	<b>CONDUITE DE BALLE</b>	PRENDRE L'INFORMATION AVANT DE RECEVOIR
DEFENSIF	CHANGER DE RYTHME	JOUER DANS LE DOS DE LA DEFENSE	JEU SANS BALLON	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

**Objectifs** Créer et utiliser les espaces

**But**  
 Marquer = 1pt  
 Passer dans 1 couloir puis but = 2pt  
 Passer dans les 2 couloirs puis but = 3 pts

**Consignes**  
 Départ du gardien Zone inattaquable pour 1 seul défenseur. 1 seul joueur dans chaque couloir pour l'équipe en possession. (Les joueurs ne sont pas fixe dans les couloirs) L'équipe qui n'a pas le ballon défend à l'intérieur du rectangle blanc droit de sortir CADRER dans la zone de couloir. 3 touches de balle

**Variantes**  
 Libre en touche de balle. Les joueurs sont attaquables dans les couloirs.

