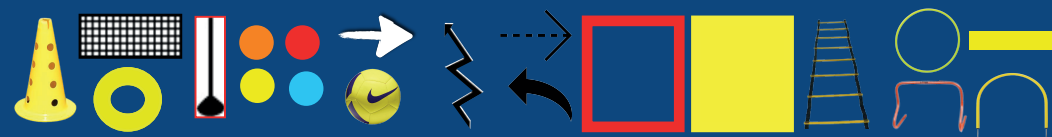




# Thème : Finition sous forme de duel

U9



ECHAUFFEMENT	JEU	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	AMELIORER LES PRISES DE BALLE
CIRCUIT	OCCUPER L'ESPACE	LA PASSE	CONDUITE DE BALLE	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** Apprendre à tirer avec les différentes surfaces de pied

**But**  
 Marquer en premier un but = 2pt  
 Marquer un but sans être le premier = 1pt  
 Un plot touché = -1pt

**Consignes**  
 Les joueurs partent au coup de siflet sur un slalom entre les plots, puis tir avant la ligne jaune pour essayer de marquer.  
 Veillez à ce que le ballon soit en mouvement pour tirer.  
 Le positionnement du corps et du pied d'appui.

**Variantes**  
 Imposer un pied pour la frappe.

