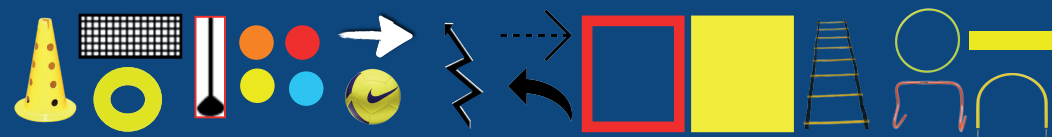




# Thème : Les transitions

U16



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** La réaction à la perte ou la récupération

**But** Marquer plus de but que l'adversaire.  
 1 but après une récupération = 2pt  
 1 but = 1pt

**Consignes** Les joueurs peuvent marquer uniquement en 1 touche  
 Montrer de la détermination à la perte de balle pour récupérer et ne pas prendre de but et soyez efficace à la récupération pour marquer. Important de rester concentré et ne pas rentrer dans l'euphorie du moment. Séquence de 4 minutes court mais intense. L'équipe qui perd a un gage

**Variantes** 3 touches de balle pour tout le monde. Participation des gardiens de buts (Peuvent marquer de leurs buts).

