



# Thème : Conserver/Progresser

U..

ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	EXERCICE
--------------	-----	-----------	----------

TIR AU BUT	TRANSITION DEF / OFF	EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE
<b>VITESSE</b>	TRANSITION OFF / DEF	PRESSING	FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES DE BALLE
CIRCUIT	OCCUPER L'ESPACE	<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** Amelioration des différentes solutions de faire avancer le ballon sur le terrain

**But** Mettre tous les ballons de la MAISON 1 dans la MAISON 2, le plus rapidement possible et avant l'équipe adverse.

**Consignes** Le joueur s'élance au point de départ et va vers la première maison, il récupère un ballon et fait la passe dans la MAISON 2 ou se trouve le joueur, le joueur dans la MAISON 2 contrôle le ballon et l'arrete avec la semelle ensuite il va au point de départ, et le joueur de la MAISON 1 lui vient dans la MAISON 2. Le joueur suivant part quand le joueur de la MAISON 2 lui à taper dans la main ou a franchi la ligne d'arrivée. Si la passe n'est pas bonne, ni le contrôle, ou que la passe n'arrive pas dans le carré. Il faut recommencer la passe. Il faut vraiment insister sur les critères d'une bonne passe.

**Variantes** Imposer un pied pour la passe.  
Mettre de la conduite de balle entre les deux maison.  
(Pied D et pied G)

