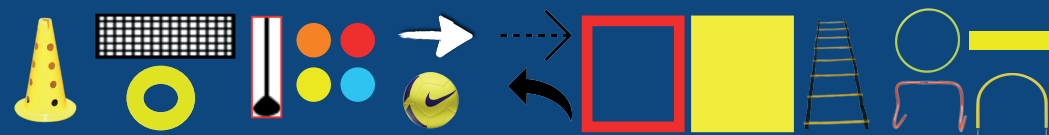




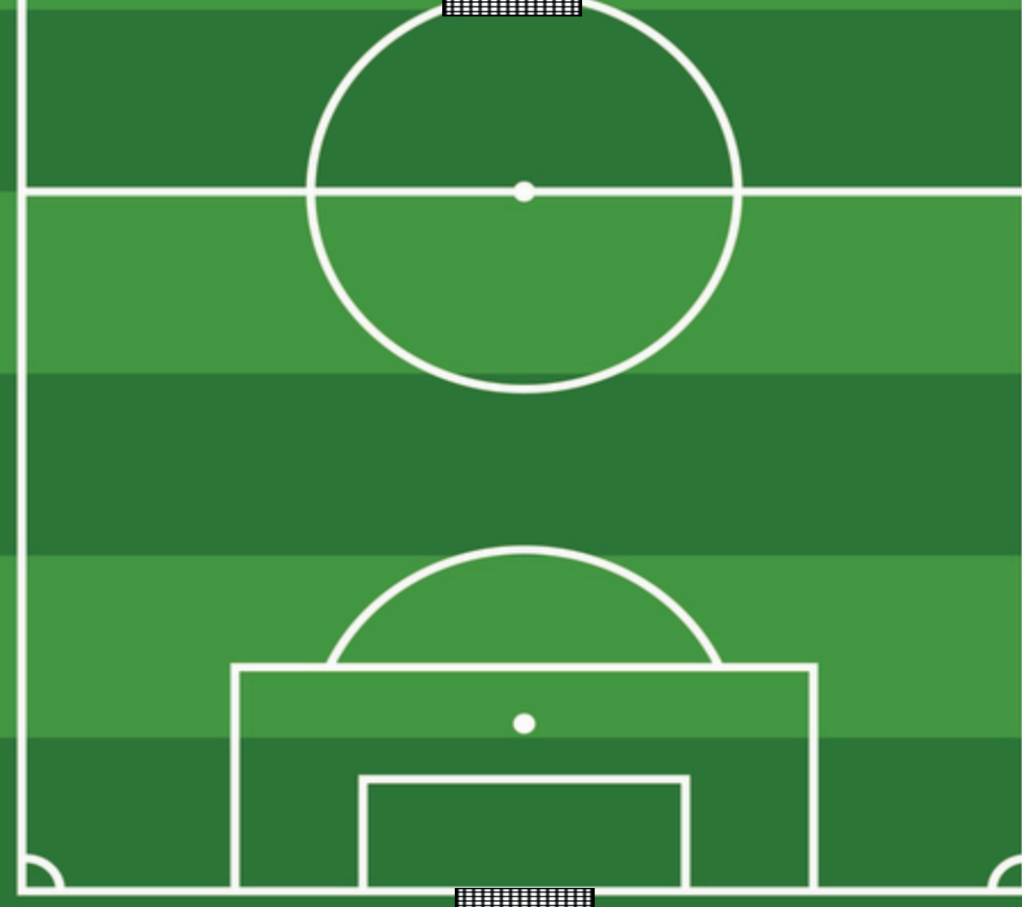
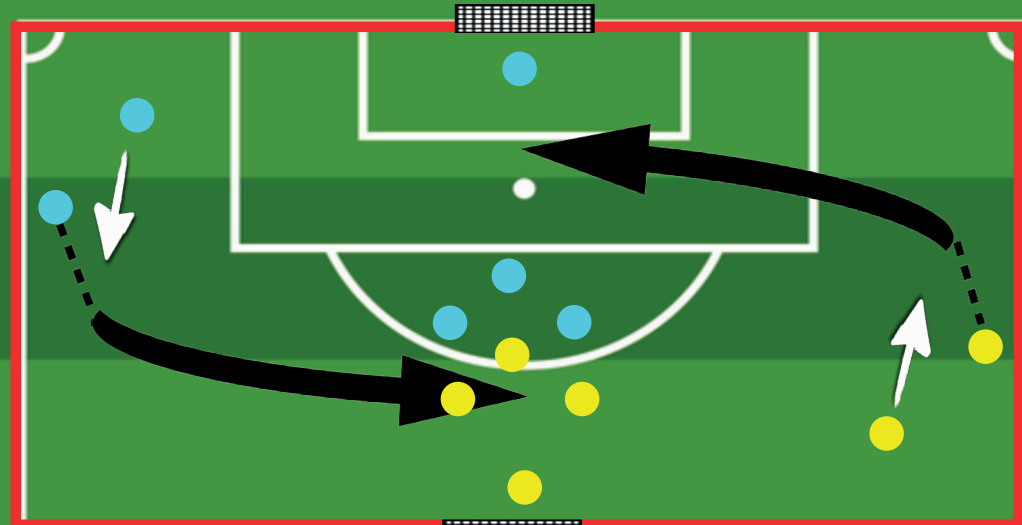
**Thème :**  
**Duel aérien Offensif & Défensif**

U18



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	DUEL AÉRIEN	CONDUITE DE BALLE	PRENDRE L'INFORMATION AVANT DE RECEVOIR
DEFENSIF	CHANGER DE RYTHME	JOUER DANS LE DOS DE LA DEFENSE	PREP PHYSIQUE INTEGRÉ	GARDER LE TEMPS D'AVANCE



**Objectifs** Améliorer le timing sur le duel aérien offensif & défensif

**But**  
 Gagner son duel = 1 pt  
 Marquer = 3 pts  
 Gardien : Concours entre les deux.

**Consignes**  
 Voir schéma pour le circuit. Centre aérien obligatoirement  
 Bleu attaque en premier puis de suite après les jaunes  
 attaquent sur le but en face.  
 La situation doit s'enchaîner assez rapidement (laisser  
 quand les joueurs se remettent en place).  
 A tour de rôle je suis attaquant puis défenseur.

**Variantes**  
 Possibilité de faire des centres tendu au sol/mi hauteur.  
 Mettre en place des tactiques offensives.  
 Défenseur : Dégager / Relancer sur les côtés = 2 pts