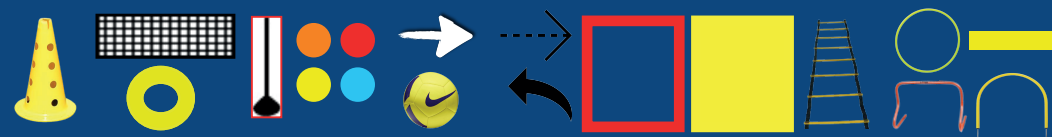




Thème :
Sécuriser et maîtriser la possession

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

Objectifs	Améliorer les prises de balles / prise d'information
------------------	--

But	3 touches = 0 pt 2 touches = 2 pts
------------	---------------------------------------

Consignes	Imposé un contrôle de balle intérieur/extérieur. Rouge doit prendre l'information et donne au joueur bleu sans ballon, veuillez à toujours être mouvement. Le bleu (passeur) vas à la coupelle libre. Le bleu n°2 enchaine et ainsi de suite.
------------------	--

Variantes	Rotation toutes les 10 passes. Offrir la possibilité de jouer en 1 touche, si pas de qualité -3 pts. Qualité = 3 pts
------------------	---

