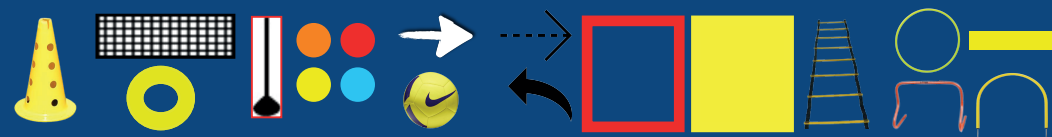




Thème : Sécuriser et maîtriser la possession

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 Conserver, enchaîner, donner, se déplacer pour redemander (jeu rapide)

But
 Rouge : 15 passes consécutives = 5 pts
 Jaune : Récupération = 1 pt + Marquer = 2 pts = 3 pts

Consignes
 Rouge en supériorité doit conserver avec les appuies bleu.
 Jaune recupère doit marquer dans l'un des 3 buts.
 Rotation toutes les 1min30.
 Appuie = 2 touches maximum

Variantes
 Appuie = 1 touche
 Appui fermé tant que j'ai pas était chercher un autre appui. - 1 pt si non respect de la consigne.

