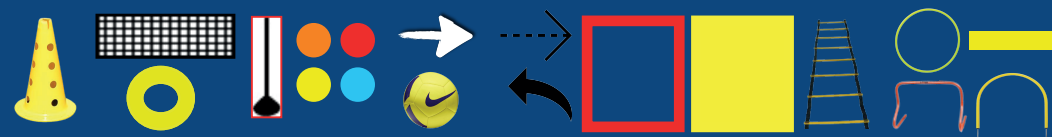




# Thème : Pressing sur un espace réduit

U18



ECHAUFFEMENT	JEU	<b>SITUATION</b>	EXERCICE
--------------	-----	------------------	----------

TIR AU BUT	<b>TRANSITION DEF / OFF</b>	EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE
CENTRE	TRANSITION OFF / DEF	<b>PRESSING</b>	FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES DE BALLE
CIRCUIT	OCCUPER L'ESPACE	LA PASSE	CONDUITE DE BALLE	PRENDRE L'INFORMATION AVANT DE RECEVOIR
<b>DEFENSIF</b>	CHANGER DE RYTHME	JOUER DANS LE DOS DE LA DEFENSE	<b>PREP PHYSIQUE INTEGRE</b>	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

**Objectifs** Presser en équipe, répétitions des efforts défensif

**But**  
 Orange :  
 Intercepter le ballon = 1 pt  
 Intercepter le ballon & marquer = 5 pts  
 Bleu & Jaune : 15 passes = 1 pt

**Consignes**  
 2 équipes VS 1 (Bleu & Jaune ensemble VS Orange)  
 3 équipes de 4 joueurs.  
 Bleu & Jaune conserve pendant 1min30.  
 Rotation des équipes à tour de rôle toutes les 1 min 30

**Variantes**  
 Exemple : Bleu & Jaune sont ensemble, Jaune perd le ballon, Bleu & Orange sont ensemble pour marquer aussitôt après la perte de balle des jaunes (But : 5 secondes aux jaunes pour récupérer le ballon). Dès que la Situation est finis, nous revenons avec Bleu & Jaune (1'30)

