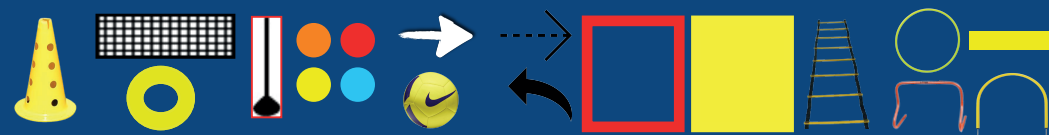




Thème : Vitesse

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 la vitesse de réaction

But Réussir la course le plus rapidement possible = 1 pt

Consignes
 1 er coup sifflet : Joueur en mouvement (appuie dynamique)
 2 eme coup sifflet : Joueur à l'arrêt
 3 eme coup sifflet : Joueur part
 Cerceau : 1 appuie et explosivité linéaire (1)
 Petit piquet : Appui rapide et explosivité linéaire
 La rotation doit se faire très rapidement

Variantes
 Varié les courses comme en match (changement de direction)
 Position de dos, assis, ventre etc...

