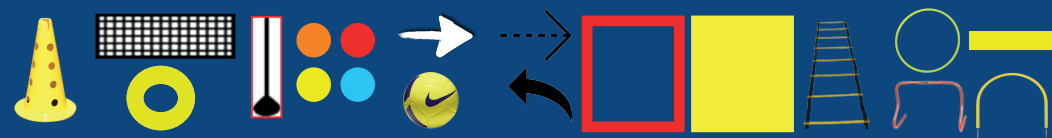




Thème :
Sécuriser et maîtriser la possession

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

But Fixer aux joueurs un nombre de passe/remise reussite

Consignes Suivre le circuit (voir schéma 1)
 Limité le nombre de touche de balle à 2.
 Effectuer son déplacement en cohérence par rapport au ballon.
 5 tours chacun - Joueur reste au poste

Variantes Jeu long au sol (voir schéma 2)
 Possibilité de jouer en 1 touche pour le joueur bleu si pas de qualité -1 pts. Qualité = 2 pts

