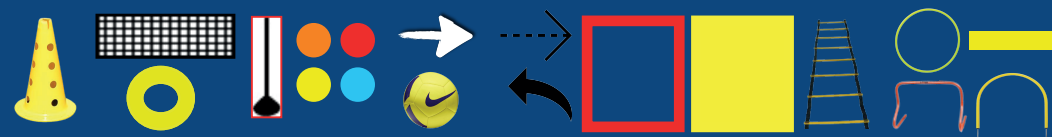




**Thème : Sécuriser et maîtriser la possession**

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	<b>AMELIORER LES PRISES DE BALLE</b>
<b>CIRCUIT</b>	OCCUPER L'ESPACE	<b>LA PASSE</b>	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 réussite  
Possibilité de fixer un nombre de réussite au tour par équipe (nommer un capitaine responsable)

**Consignes** 1) Conduite de balle, passe à partir du milieu de l'atelier j'attaque mon ballon à la porte ainsi de suite...  
Limité le nombre de touche à 2

**Variantes** 2) Conduite de balle jusqu'à la porte, passe, le joueur se déplace contrôle orienté, passe vers l'arrière, ainsi de suite... Joueur 1 reste à la porte puis il fait son appel au milieu de l'atelier.  
3) Conduite de balle jusqu'à la porte, passe longue, le joueur 1 avance pour jouer un appui remise puis joueur 2 joue passe longue. (AU SOL !)

