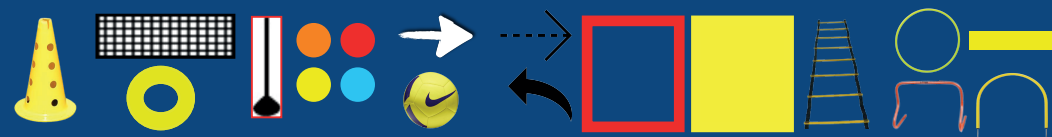




**Thème : Sécuriser et maîtriser la possession**

U18



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

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

**Objectifs** Améliorer la capacité collective à conserver le ballon en passant de zone en zone

**But** Minimum 2 passes + zone = 1 pt

**Consignes** Jaune & Rouge sont ensemble, but commun : Faire 2 passes minimum avant de trouver l'une des deux autres zones. Jeu au sol obligatoirement  
 Zone 2 : 1 touche maximum. Si bleu intercepte, l'équipe ayant perdu le ballon devient à son tour défenseur.  
 Attention si ballon est en zone 3, les deux bleus et le rouge en zone 2 bascule dans la zone 3 et ceux de la zone 1 bascule en zone 2.

**Variantes** Si une équipe parvient à transmettre à la zone à l'opposé de la sienne au sol (Intervale/Côté) = 3 pts

