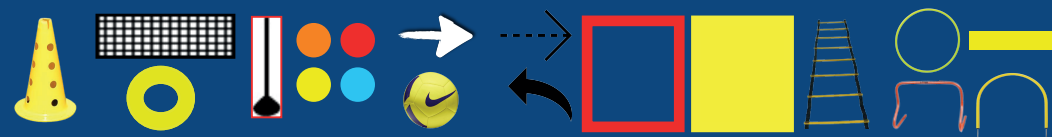




Thème : Mise en train - Concentration U18



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	CONCENTRATION	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 concentration des joueurs.

But Pas d'erreur en temps ou nombre de tour = 1 pt
Récompense final à l'effectif si l'atelier se déroule parfaitement (Cela demande beaucoup de concentration).

Consignes Jaune et Rouge : Soit un contrôle, soit une passe (en fonction de ce que fait le joueur devant lui).
Placement Rouge : Après la passe ou le contrôle = Travail athlétique. **Placement Jaune** : Après la passe ou le contrôle = Forêt en appui bas rapide

Variantes Différencié la motricité. Changement de sens.
Possibilité de faire cette fois-ci le contrôle et la passe.

