



Thème : Fixer dans une zone pour jouer dans une autre

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 Trouver l'attaquant pour marquer

But
 But sur les côtés = 2 pts
 But dans l'axe = 5 pts

Consignes
 Les deux lignes de 4 doivent obligatoirement rester dans leur «propre zone». Veuillez à communiquer, à coulisser ensemble sans sortir de sa zone.
 Seul les les deux lignes offensives peuvent se déplacer uniquement dans les 4 zones defensives adverses.

Variantes
 Offensivement : Apport d'un 3 eme joueur dès la perte du ballon le 3eme doit retourner dans sa zone défensive. L'apport du 3 eme peut se faire en conduite

