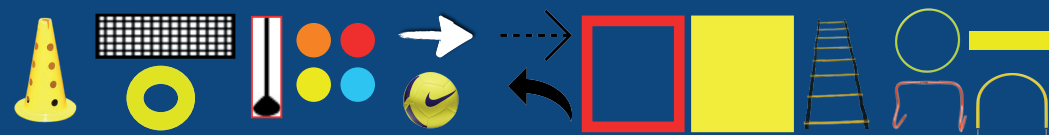




# Thème : Fixer dans une zone pour jouer dans une autre

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** Travailler les circuits pour déséquilibrer le bloc adverse

**But**  
 Bleu : Intecepte le ballon = 1 pt + but = 2 pts = 3pts  
 Jaune : but = 5 pts

**Consignes**  
**Jaune** : Prendre son temps dans la construction tout en respectant sa zone, trouver un coéquipier par une passe dans l'une des deux portes.  
**Bleu** : coulisse ensemble, à l'interception marquer dans les petits buts. **Jeu au sol obligatoirement.**

**Variantes**  
 Autorisé les passes (axe) dans l'intervale pour les jaunes pour trouver leurs attaquants :  
 si axe + but marqué : 5 pts, si porte + but = 7 pts

