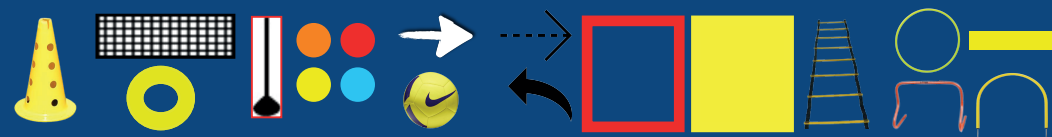




# Thème : Marquer

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

<b>Objectifs</b>	Amélioration des tirs (Précision, engagement, vitesse d'exécution)
------------------	---

<b>But</b>	Marquer pleine axe : 1 pts Marquer sur les côtés en l'air : 3 pts Marquer sur les côtés au sol : 5 pts Possibilité de faire par équipe.
------------	--

<b>Consignes</b>	A chaque coup de sifflet l'attaquant d'un côté part à tout de rôle, celui ci déclenche sa frappe en 1ère intention (sans contrôle). Rotation rapide !!! à droite : pied droit, à gauche pied gauche. Pour 10 joueurs Maximum ! 3 groupes de 3 + 1 GDB.
------------------	--

<b>Variantes</b>	Offrir la possibilité de mettre un contrôle. Lanceur (envoie le ballon mi-hauteur (peux aussi avec rebond)). Possibilité d'instaurer 1 att - 1 déf.
------------------	--

