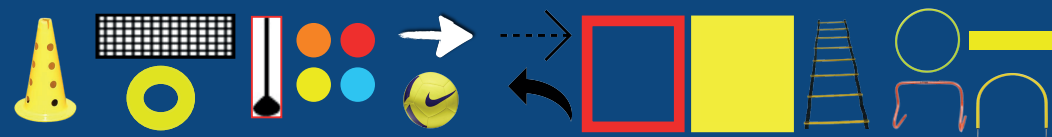




Thème : La passe sous forme de passe et suit

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 Améliorer les prises de balles et les passes

But Réaliser le circuit sans erreur technique = 1 pt

Consignes Suivre le sens de circulation (voir schéma 1) 2 ballons !
Prise de balle et passe intérieur du pied, limité à 2 touches maximum.
Orientation des épaules, exécution rapide entre la prise de balle et l'enchaînement de la passe.

Variantes Sous forme de course, aller plus vite que l'équipe adverse pour faire 1, 2, 3 tours...
Appuie remise voir schéma 2. (Remise en 1 touche)

