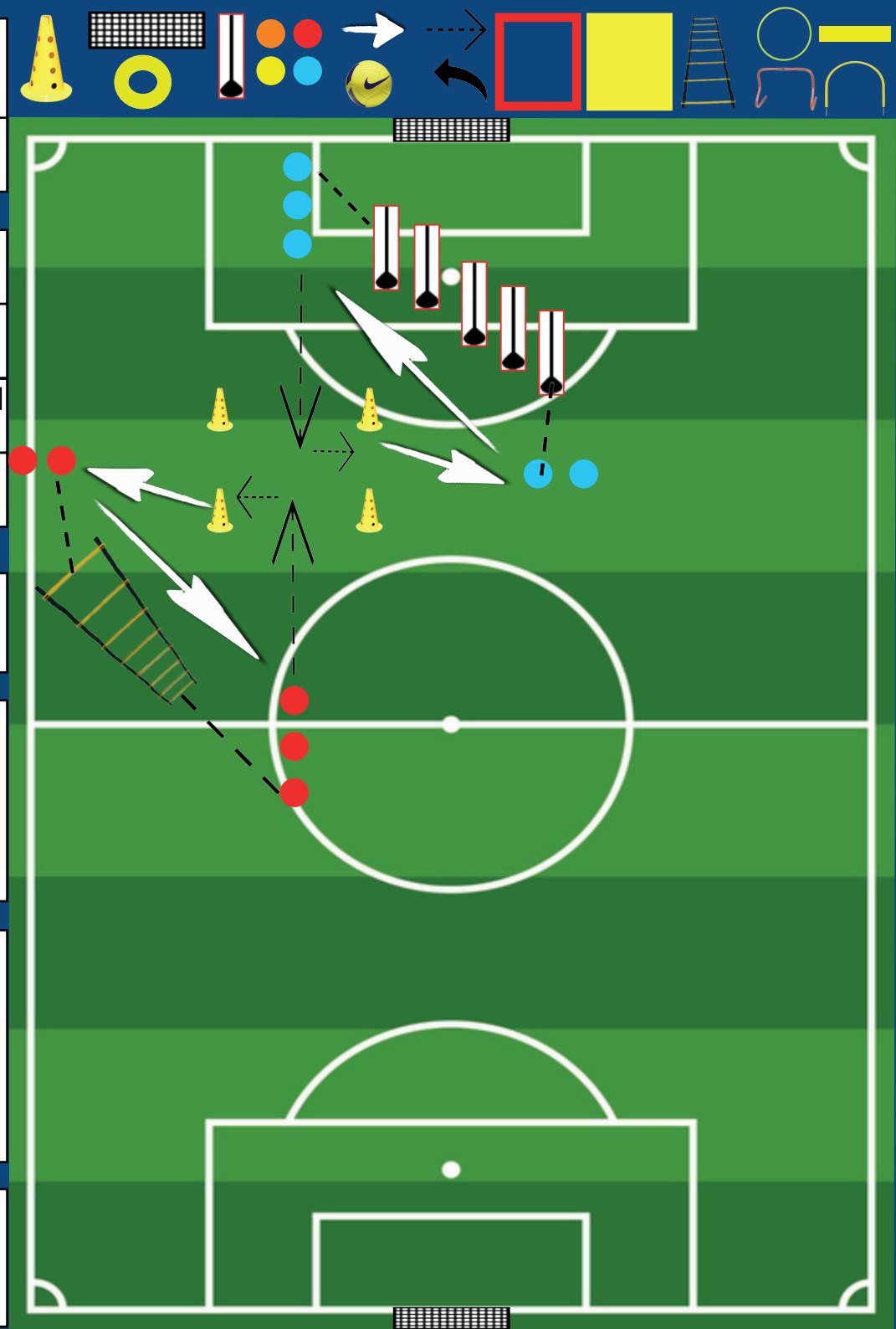
Thème : Motricité associé	U18

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 INTEGRÉ	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs	Préparation à l'éffort pour la séance
But	Etre proche du ballon, le touché un maximum de fois
Consignes	Réaliser le circuit (voir schéma) Conduite jusqu'au carré jaune, passe à mon coéquipier, qui retransmet à ma colonne, parcours motricité ainsi de suite...
Variantes	Changer de côté. Demandez d'augmenter l'intensité.