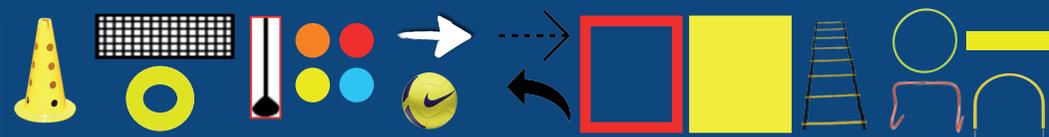




# Thème : Sécuriser et maîtriser la possession

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 déplacements des joueurs dans un espace réduit

**But**  
 1 point = Si je trouve 1 capitaine  
 3 points = Si je trouve 2 capitaines  
 + 2 pts à chaque fois je trouve le capitaine à l'opposé de celui que je viens de trouver.

**Consignes**  
 3vs3 + 2 appuies de chaque équipe en dehors du terrain. Jeu au sol obligatoirement. Les appuies ne sont pas autorisés à se faire de passe entre eux. Appuie = 2 touches max. 3 dans le carré rouge.  
 Veuillez à toujours être constamment en mouvement, venir chercher, se déplacer dans l'intégralité du carré (pas de poste fixe).  
 Rotation des capitaines toutes les 3 minutes. (Bonne débauche d'énergie)

**Variantes**  
 Offrir la possibilité à un appuie d'apporter une supériorité. Interdiction de rejouer avec le joueur qui m'a fait la passe (sauf appuie).

