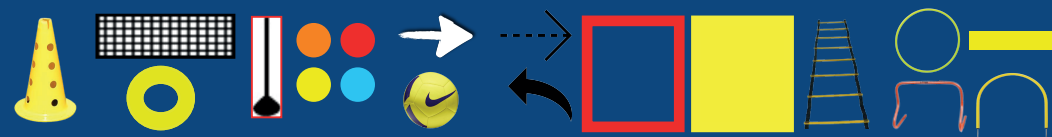




Thème : Garder le temps d'avance

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 la conduite de balle.
Effort défensif à la perte du ballon

But Marquer = 1 but
Intercepter un ballon = 1 pt

Consignes Partir en conduite de balle dans son couloir et tirer au but.
Dès lors que l'attaquant à tirer, l'adversaire part en conduite de balle à son tour. L'attaquant devient défenseur et doit protéger son but axe/ballon/but.

Variantes Reculer la position de l'attaquant de 2 mètres afin de le forcer d'aller plus vite dans sa conduite de balle et permettre au défenseur un retour possible.

