



Thème :			U..
ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	EXERCICE

TIR AU BUT	TRANSITION DEF / OFF	COORDINATION	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE
MOTRICITE	TRANSITION OFF / DEF	PRESSING	FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES DE BALLE
CIRCUIT	LA FRAPPE	LA PASSE	CONDUITE DE BALLE	PRENDRE L'INFORMATION AVANT DE RECEVOIR
DEFENSIF	CHANGER DE RYTHME	JOUER DANS LE DOS DE LA DEFENSE	JEU SANS BALLON	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs Travailler différents appuis avec passe et finition

But Travailler les appuis sous forme d'atelier motrice avec une passe puis une frappe.

Consignes Départ entre les plots jaunes, echelle rythmique différents appuis démontrer plusieurs façons de faire, puis saut pieds joints sur le pointe de pied, et finir sur un tour de cerceau face à la source de balle. Pour ensuite récupérer un ballon faire une passe dans le mur du city contrôler son ballon et aller tirer dans le but. Possibilité d'avancer un peu avec la balle. Aller chercher son ballon à la main et le remettre à la source.

Variantes Varier les appuis sur l'échelle, le type de saut au haie, et frapper direct sans faire de passe dans le mur du city.

