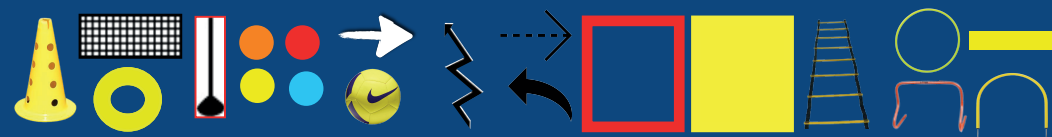




Thème : Mise en train technique et motrice

U16



ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	EXERCICE
---------------------	------------	------------------	-----------------

Motricité	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	CONCENTRATION	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs : Faire monter la température corporel sous forme de technique et motrice

But : Se concentrer sur l'atelier technique pour ne pas faire une mauvais passe ou un mauvais contrôle synonyme d'arrêt de l'échauffement pour récupérer la balle

Consignes : Je fais une passe au joueur en face de moi puis je vais ensuite sur l'atelier motrice et je fais le tour.

Variantes :
 Varier les appuis sur l'échelle et sur les haies.
 Conduite de balle au lieu de la passe.
 Monter en intensité

