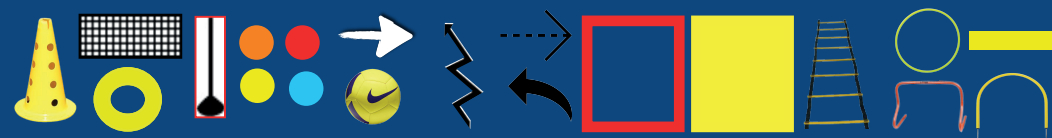




Thème : Mise en train technique et motrice

U16



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	MOTRICITE	FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES DE BALLE
CIRCUIT	OCCUPER L'ESPACE	LA PASSE	CONDUITE DE BALLE	PRENDRE L'INFORMATION AVANT DE RECEVOIR
CONCENTRATION	CHANGER DE RYTHME	JOUER DANS LE DOS DE LA DEFENSE	JEU SANS BALLON	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs Faire monter la température corporelle sous forme de conduite et de motricité

But Marquer dans le petit but = 1pt
toucher un plot = -1pt

Consignes Les joueur réalise une conduite de balle entre les plots font le tour du cerceau et tir pour marquer dans le petit but. Ensuite ils récupèrent le ballon à la main et vont sur l'échelle rythmique pour effectuer un travail d'appui et reviennent à la source.

Variantes Monter en itensité. Varier le type d'appui sur l'échelle. Varier la conduite de balle imposer un pied et/ou surface de pied.

