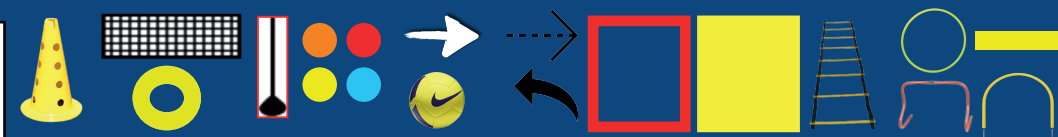


Thème :			U16
ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	EXERCICE



TIR AU BUT	TRANSITION DEF / OFF	EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE
CENTRE	TRANSITION OFF / DEF	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	JEU SANS BALLON	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs	Maitrise technique et échauffement articulaire
------------------	--

But	S'échauffer sous forme de tennis ballon avec des ateliers de motricités. Marquer plus de points que l'adversaire. Match de 3 minutes
------------	---

Consignes	Les joueurs sont libre en touche de balle, service derrière la ligne rouge. 1 rebond à chaque fois. Dès que l'une des équipes marquent ils doivent réaliser l'atelier le plus proche d'eux.
------------------	--

Variante	Imposer un nombre de touche par équipe ou par joueurs. Enlever les ateliers. Faire tourner les joueurs sur le terrain.
-----------------	--

