



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 l'avant dernière passe & la dernière pour finir devant le but
------------------	---

But	Marquer = 1 pt Centre en retrait tendu = 1 pt
------------	--

Consignes	Former 2 équipes de 4 joueurs + 2 gardiens. Le joueur qui fait la première passe va à la réception du centre côté opposé. Insister sur la qualité de cette première passe, dans la course du partenaire. ce dernier doit effectuer une course rapide et contrôle le ballon et centre en retrait pour l'attaquant bleu.
------------------	--

Variante	Changer les postes. Les bleus vont au poste rouge vice versa. Le centreur NE CONTRÔLE PLUS AVANT LE CENTRE. Possibilité de changer les côtés pour centrer pied gauche.
-----------------	--

