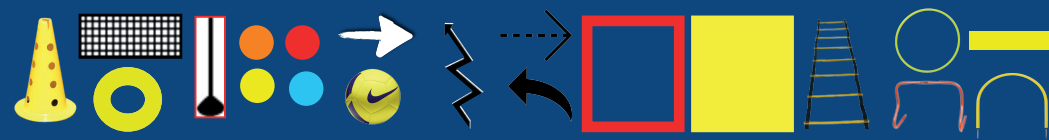




# Thème : Circuit avec finition

U16



ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	<b>EXERCICE</b>
--------------	-----	-----------	-----------------

TIR AU BUT	TRANSITION DEF / OFF	EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE
<b>CENTRE</b>	TRANSITION OFF / DEF	PRESSING	FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES DE BALLE
<b>CIRCUIT</b>	OCCUPER L'ESPACE	<b>LA PASSE</b>	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** Recherche du jeu à 3 en triangle avec finition et variation des centres.

**But** Marquer = 1pt  
Si une passe ou une prise de balle est loupé l'équipe perd 1pt.

**Consignes** Le J1 pour le J2 remise sur le J1 et trouve le J3 qui lui retrouve le J2 sur un one-deux, il remet au J3 qui lui centre pour le J4.  
Pas plus de 2 touches par joueurs.  
Mettre de la vitesse dans la transmission du ballon orientation des épaules, et qualité technique sur les centres.  
Les centres tendu point de penalty au sol ou en l'air.

**Variantes** Variante 2 : joueur rouge voir schéma.  
Changer le type de centre et le mettre au sol en retrait arc de cercle entré de surface.

