1933	Thèr	
ASNC		
	ECHA	
~		

Thème : Combiner à 3 ou 4 ou plus

U10àS

ECHAUFFEME	NT JEU	SITUATION	EXERCICE
ONCENTRATION	EGALITE	GERER UNE INFERIORITE	GERER UN SURNOM
	MUMERIALIE	EN ATTA OUE	EN ATTACHE

TIR AU BUT LA CONCE	I A CONCENTRATION	EGALITE	GERER UNE INFERIORITE	GERER UN SURNOMBRE
		NUMERIQUE	EN ATTAQUE	EN ATTAQUE
CENITDE	CENTRE LA QUALITE PRESSING FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES		
CLIVINL				DE BALLE
CIRCUIT	OCCUPER L'ESPACE	LA PASSE C	CONDUITE DE BALLE	PRENDRE L'INFORMATION
CINCUIT	OCCUPEN LESPACE			AVANT DE RECEVOIR
DEEENICIE	I)FFFNSIF I(HANGFKI)FKYIHMFI	JOUER DANS LE DOS	JEU SANS BALLON	GARDER
DEFENSIF		DE LA DEFENSE		LETEMPS D'AVANCE

Objectifs

Améliorer les prises de balle et enchainement, (PASSE) avec une combinaison à plusieur (La relation entre chaque)

But

Prise de balle (contrôle) et enchainement rapide avec une passe vers le prochain joueur. Réusir à faire un maximun de tour sans arrêter la séquence du à une erreur téchnique. (2 à 3 T max)

Consignes

Départ A qui joue avec B qui oriente vers C puis lui fait la passe, qui contrôle et oriente vers D qui lui oriente et passe à E, et continuer le tour jusqu'a ce que la balle revienne au point de départ. Un maximun de concentration car 2 ballon sont en mouvements si une erreur ou un manque de concentration la séquence complète s'arrête. Qualité dans les prises de balle avec orientation des épaules et de la cheville.

Variantes

Variante 2 : A2 donne à B2 qui lui remet en 1t et ensuite A2 redonne à B2 et va chercher C2 et ainsi de suite.
VOIR SCHEMA : A2 Départ
Changer le sens de rotation sur la première variante.

