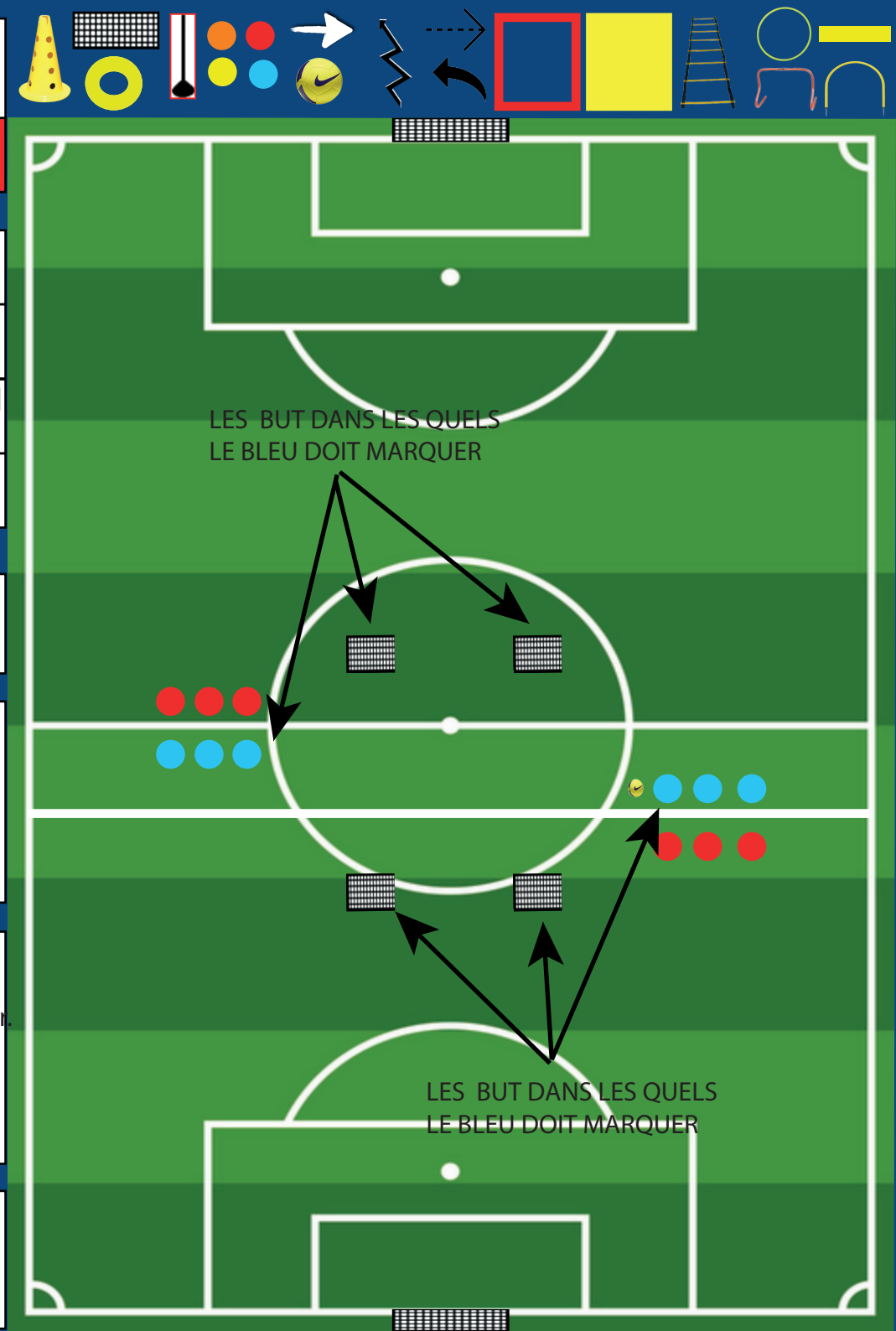
Thème : Défendre sans se jeter	U13àS

ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	EXERCICE

TIR AU BUT	TRANSITION DEF / OFF	EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE
CENTRE	DEFENDRE DEBOUT	PRESSING	FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES DE BALLE
CIRCUIT	OCCUPER L'ESPACE	LA PASSE	PROTEGER SON BUT	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	Améliorer sa technique de défense en 1c1
But	Pour les bleus marquer dans l'un des quatres buts 1pt Les rouges doivent défendre les 4 buts.
Consignes	Départ au coup de sifflet du coach le bleu qui a le ballon doit marquer dans les buts qui se trouvent sur sa gauche et si il veut il peut combiner avec l'autre bleu qui se déplace pour donner une solution pour marquer. Les rouges eux défendent leurs 4 buts pour éviter de prendre un but, ne pas se jeter et protéger ses buts. Aucun contact le joueur qui défend reste sur la ligne blanche ou derrière mais ne la dépasse pas. Si but des rouges, changement des joueurs.
Variantes	Mettre du temps pour que les attaquants mettent du rythme pour mettre en difficulté les défenseurs.