1933 A S N C		Thème : Garder le temps d'avance						
		ECHAUFFEMENT		JEU	SITUATION	EXERCICE		
TIR AU BUT	TR/	TRANSITION DEF / OFF		EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	EN ATTAQUE		
CENTRE	TR/	TRANSITION OFF / DEF		PKE22ING FEINTE & DKIRRFE2			ER LES PRISES Balle	
CIRCUIT		VITESSE		LA PASSE	CONDUITE DE BALLE		L'INFORMATION DE RECEVOIR	
DEFENSIF	СН	CHANGER DE RYTHME		ER DANS LE DOS E LA DEFENSE	JEU SANS BALLON		ARDER PS D'AVANCE	
Objectifs Améliorer		Améliorer la	a finition en gardant le temps d'avance					
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		s le grand but pour le bleu = 1pt récupérer et marquer dans l'un des 2 petits buts.						
Consignes		Les deux joueurs partent au coup de sifflet du coach et se dirige vers le plot désigné font le tour et ensuite le coach envoi une balle dans la profondeur et le joueur bleu doit garder son temps d'avance et marquer. Le rouge lui doit revenir le plus vite possible pour défendre son but et récupérer la balle et ensuite aller marquer dans les petits buts. Veiller à ce que le joueur qui attaque soit à 100%.						
								-

Mettre du temps pour que l'attaquant finisse.

Varier l'envoi des ballons.

Variantes

