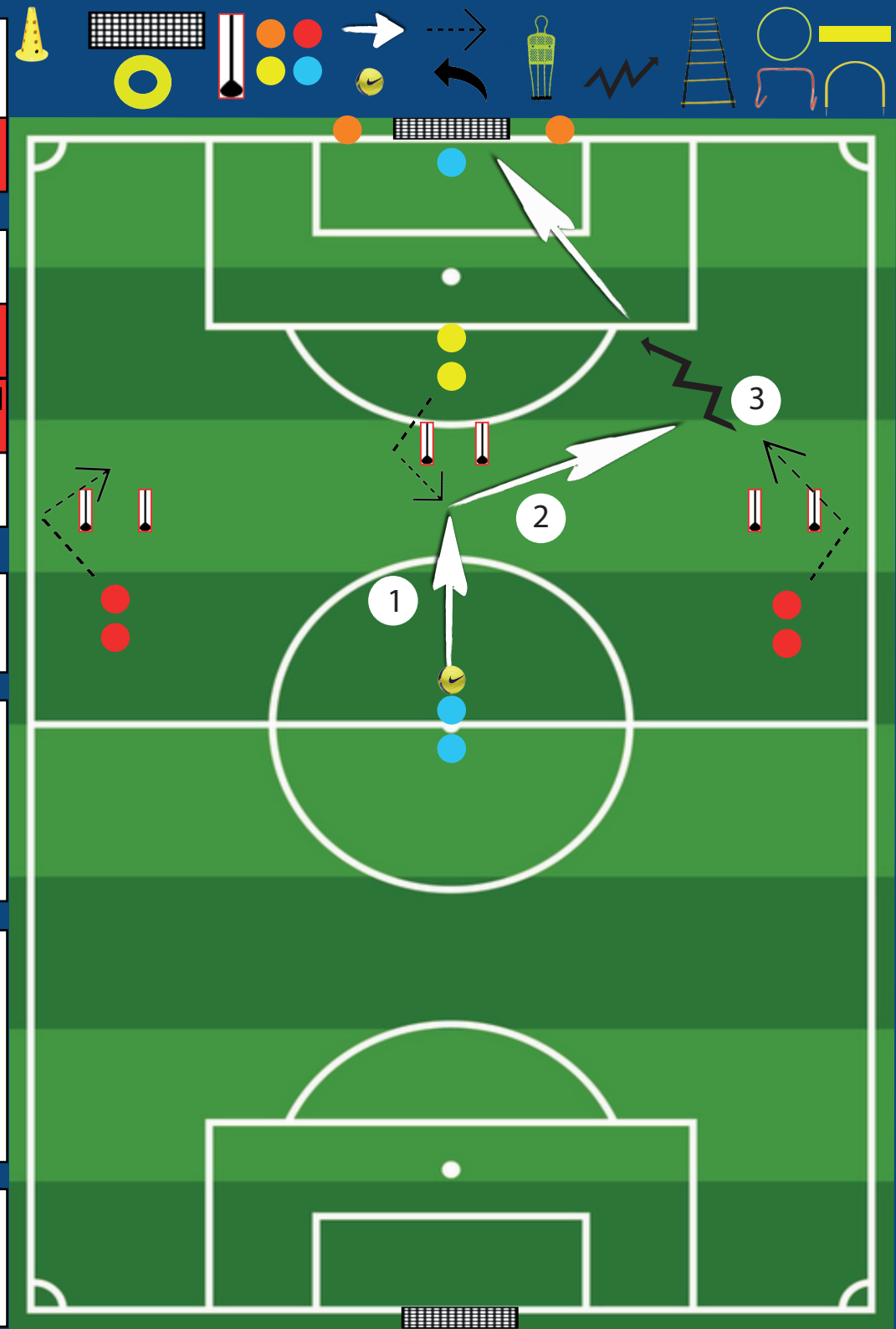
Thème : Jeu combiné pour destabiliser l'adversaire dans le dos de la défense			U18
ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	EXERCICE

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 INTEGRÉ	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs	Amélioration des prises de balle en mouvement et de la passe
But	Marquer = 1 pt
Consignes	Le jaune décroche , le bleu lui fait une passe au sol, exécution rapide d'un contrôle orienté + passe dans le bon temps en fonction de l'appel de l'excentré rouge qui reçoit le ballon dans la course pour aller marquer. Le Jaune fera son appel de l'autre côté pour l'excentré rouge côté gauche
Variantes	Instaurer Seul, ça vient pour la première et deuxieme passe. Varier les départs de l'attaquant qui décroche (sur les côtés), passe en profondeur en direction du but pour l'attaquant.