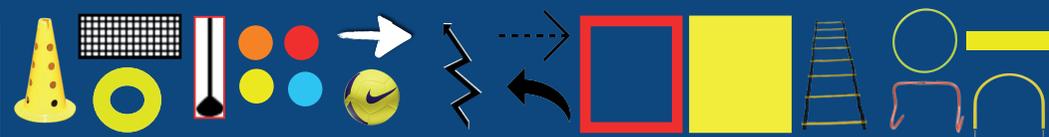




Thème : Conserver/Progresser

U..



ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	EXERCICE
--------------	-----	-----------	----------

TIR AU BUT	TRANSITION DEF / OFF	EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE
LA REMISE	TRANSITION OFF / DEF	PRESSING	FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES DE BALLE
CIRCUIT	DEPLACEMENT	LA PASSE	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	Amélioration de la remise au sol ou aérienne
------------------	--

But	Réaliser sur 2 minutes 30 un maximum de remise.
------------	---

Consignes	Le joueur se situe entre les deux coupelles (jaune et orange), il vient faire le tour du cerceau en restant face au joueur qui a le ballon revient faire le tour de la coupelle jaune, le joueur avec le ballon fait une passe au joueur a la coupelle jaune et le lui remets en une touche, et recommence le même circuit et va a la coupelle orange.
------------------	--

Variantes	Au lieu de faire le tour du cerceau venir à l'intérieur et faire une remise plat du pied aérienne
------------------	---

