

1933

ASNC

Thème : Marquer

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 INTEGRE	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs

Marquer sous différents façons

But

Marquer 1 but = 1 pt
Marquer 2 buts = 5 pts
Marquer 3 buts = 10 pts

Consignes

1) slaslomé entre les piquets frappé au but.
2) je reviens a mon piquet de slalom pour recevoir un ballon au sol de mon coéquipier jaune, prise de balle et j'enchaîne sur une frappe.
3) Slalom du centré côté extérieur pour centrer au sol ou en l'air
Vous munir de 18-20 ballons 3/4 aux 6 sources de balle.
Pour une meilleure rotation et si vous avez 2 gardiens possibilité de dissocié cette exercice voir schéma 2

Variantes

Rotation des postes, déjà très varié avec 3 frappes.
Pas besoin de variante, bien faire passé tous les joueurs à tous les postes

mettre les droitiers d'un côté et les gauchers de l'autre