



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	Amélioration des tirs (Précision, relation à 2/3, concentration)
------------------	---

But	Marquer : 1 pt
-----	----------------

Consignes	Bleu : Conduite, dribble, frappe. Bleu demande à Orange, passe au sol, remise après mannequin Orange termine. Vert joue un 3 eme ballon pour Bleu et l'envoie en profondeur entre les deux mannequins, vert centre pour Orange qui aura fait le tour de son mannequin en attendant le centre, Bleu termine avec Orange. Jaune renvoie les ballons
------------------	--

Variante	3 séries par postes. Travail au poste pour permettre la répétition.
-----------------	--

