| 1933<br>A S N C   |                      | Thème : Marquer en trouvant l'intervale<br>(Règle du hors jeu)                         |  |                                |                                     |  | U18                         |
|---|----------------------|--|--|--------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------|
|   |                      | ECHAUFFEMEN  |  | JEU                            | SITUATION                           | EXERCICE   |                             |
| TIR AU BUT  | TRANSITION DEF / OFF |  |  | EGALITE<br>NUMERIQUE           | GERER UNE INFERIORITE<br>EN ATTAQUE | GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE AMELIORER LES PRISES |                             |
| CENTRE  | TRANSITION OFF / DEF |  |  | PRESSING                       | FEINTE & DRIBBLES                   | DE BALLE   |                             |
| CIRCUIT   |                      | OCCUPER L'ESPACE   |  | LA PASSE                       | CONDUITE DE BALLE                   |  | 'INFORMATION<br>DE RECEVOIR |
| DEFENSIF  | F CHANGER DE RYTHME  |  |  | ER DANS LE DOS<br>E LA DEFENSE | PREP PHYSIQUE<br>INTEGRÉ            | GARDER<br>LE TEMPS D'AVANCE                        |                             |
|   |                      |  |  |                                |                                     |  |                             |
| Objecti   | fs                   | Améliorer ses appels de balle par rapport au jeu<br>(Règle du hors jeu aux mannequins) |  |                                |                                     |  |                             |
| But   |                      | Marquer: 1 pt  |  |                                |                                     |  |                             |
|   |                      |  |  |                                |                                     |  |                             |
| Violet part en courant en direction du 3 eme mannequin, blanc pass<br>le ballon à violet au sol qui remise à vert qui attaque son ballon, un<br>contrôle si il faut et envoie en profondeur entre deux mannequins |                      |  |  |                                |                                     |  | allon, un<br>nequins        |

**Consignes** l'attaquant bleu qui doit faire attention à la règle du hors jeu. Bleu: vas en direction du but!

Prochaine situation : C'est le bleu qui part et violet qui sera à la finition. Bleu pourras partir quand violet aura fait sa remise à vert.

**Variantes** 

Changer de côté les Bleus & Violet. Travail aux postes !! Rien n'empéche pour le plaisir de laisser les verts et blanc d'aller sur les 3/4 dernières minutes en attaque.

