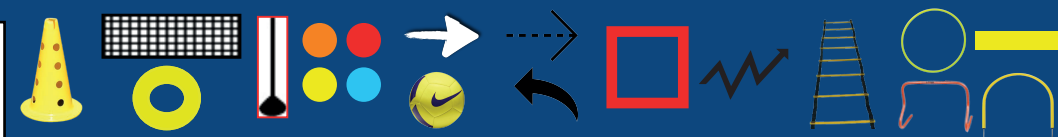


|                                |     |           |          |
|--------------------------------|-----|-----------|----------|
| Thème : Marque (spé attaquant) |     |           | U18      |
| ECHAUFFEMENT                   | JEU | SITUATION | EXERCICE |



|                   |                      |                                    |                                     |                                            |
|-------------------|----------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>TIR AU BUT</b> | TRANSITION DEF / OFF | EGALITE<br>NUMERIQUE               | GERER UNE INFERIORITE<br>EN ATTAQUE | GERER UN SURNOMBRE<br>EN ATTAQUE           |
| CENTRE            | TRANSITION OFF / DEF | PRESSING                           | FEINTE & DRIBBLES                   | AMELIORER LES PRISES<br>DE BALLE           |
| CIRCUIT           | OCCUPER L'ESPACE     | LA PASSE                           | CONDUITE DE BALLE                   | PRENDRE L'INFORMATION<br>AVANT DE RECEVOIR |
| DEFENSIF          | CHANGER DE RYTHME    | JOUER DANS LE DOS<br>DE LA DEFENSE | PREP PHYSIQUE<br>INTEGRE            | GARDER<br>LE TEMPS D'AVANCE                |

|                  |                                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Objectifs</b> | Amélioration des tirs sous 2 formes<br>(Trouver sa façon de marquer) |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Consignes</b></p> | <p>Orange à deux frappes à réaliser.</p> <p>Violet 1 : passe à orange au sol, celui-ci contrôle face au but et frappe intérieur ou coup du pied.</p> <p>Violet 2 : passe à orange au sol, celui-ci contrôle à 90 degrés et frappe intérieur du pied pour enroulé.</p> <p>Faire les calculs en réussite pour savoir de quel manière je me sent le plus à l'aise et le nombre de but marqués.</p> |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                 |                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Variante</b> | Travail au poste pour permettre la répétition.<br>Rotation tous les 4 passages. = 8 frappes à réaliser. |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

