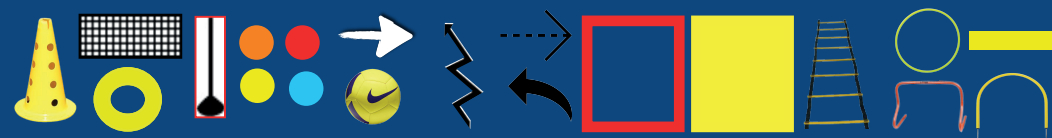




# Thème : Atelier motrice et passe

U9



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	JEU SANS BALLON	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

<b>Objectifs</b>	Amélioration des appuis et de la passe
------------------	----------------------------------------

<b>But</b>	Marquer dans le petit but = 1pt
------------	---------------------------------

<b>Consignes</b>	Les joueurs s'élancent sur l'échelle au coup de siflet du coach, ils réalisent les appuis demandés, puis récupèrent le ballon et termine sur une passe dans le mini-but. Les joueurs recommencent au début si ils ne réalisent par correctement l'échelle. Aller le plus vite possible en réstant concentré.
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Variantes</b>	Varier les appuis. Duel entre les deux équipes.
------------------	----------------------------------------------------

