1933 A S N C		Thème: Jeu dans les intervalles					U16
		ECHAUFFEME		JEU	SITUATION	EXERCICE	
TIR AU BUT TR		RANSITION DEF / OFF		EGALITE	GERER UNE INFERIORITE		
				NUMERIQUE	EN ATTAQUE	EN ATTAQUE	
CENTRE	TRANSITION OFF / DEF			PRESSING	FFINTE & DRIKKLES		ER LES PRISES Balle
CIRCUIT	OCCUPER L'ESPACE			LA PASSE	CONDUITE DE BALLE	PRENDRE L'INFORMATION AVANT DE RECEVOIR	
DEFENSIF	CHANGER DE RYTHME			ER DANS LE DOS E LA DEFENSE	I IFU SANS KALLON I		ARDER PS D'AVANCE
Objectifs		Voir et être vu dans les intervalles pour progresser. Jouer en mouvement					
		Dáussir las anchainamants tachniques damandás					

But

Réussir les enchainements techniques demandés

V1 =Le porteur de balle part en conduite pour fixer un intervalle et donner au partenaire dans l'autre intervalle. Sur le temps de passe, il lui dit qu'il est "seul" afin que celui-ci se retourne et garde le temps d'avance pour conduire le ballon et revenir au point de départ et inversion des rôles. 1 passage de chaque côté **Consignes** Proposer des solutions au porteur de balle dans le bon timing. Rester dans le dos des adversaires. Se déplacer à l'opposé du déplacement du porteur de balle. S'orienter de sorte à enchainer vers l'avant. Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée & passe masquée) Conduire rapidement et masquer ses intentions Claquer les passes. Jouer des deux pieds. Etre dynamique

Variantes

V2 = Idem V1 sauf que le partenaire ne peut se retourner ("ça vient"). Remise en une touche de balle dans le même intervalle de passe puis se déplacer dans l'autre pour une pass diagonale. Cette fois-ci le joueur est seul et peut se retourner pour aller en conduite au point de départ et inverser les rôles. Faire 2 séquences (1 de chaque côté).

