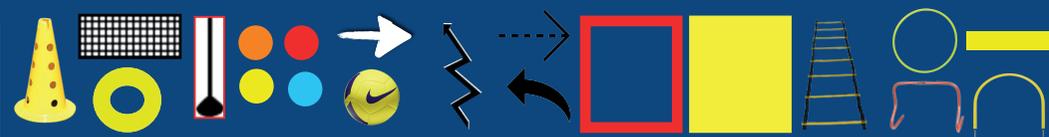




Thème : Prise de balle et enchainement U16



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

Objectifs	Amélioration de la prise de balle et enchainement
------------------	---

But	1 tour complet sans erreur = 1pt
------------	----------------------------------

Consignes	Le J1 passe la balle au J2 entre les deux piquets, puis le J2 prise de balle et trouve le J3 qui lui prise de balle et donne au J4, qui lui fait une prise de balle et conduit son ballon jusqu'au 2 piquets et transmet le ballon au J5 et ensuite lui fait la passe au J6 qui finit en conduite. Les joueurs se déplace au plot suivant. Garder le ballon au sol. Déterminer le pied et la surface de contact utilisée.
------------------	---

Variantes	Faire partir 2 balles en même temps Les J6 et 3 remise en 1 touche.
------------------	--

