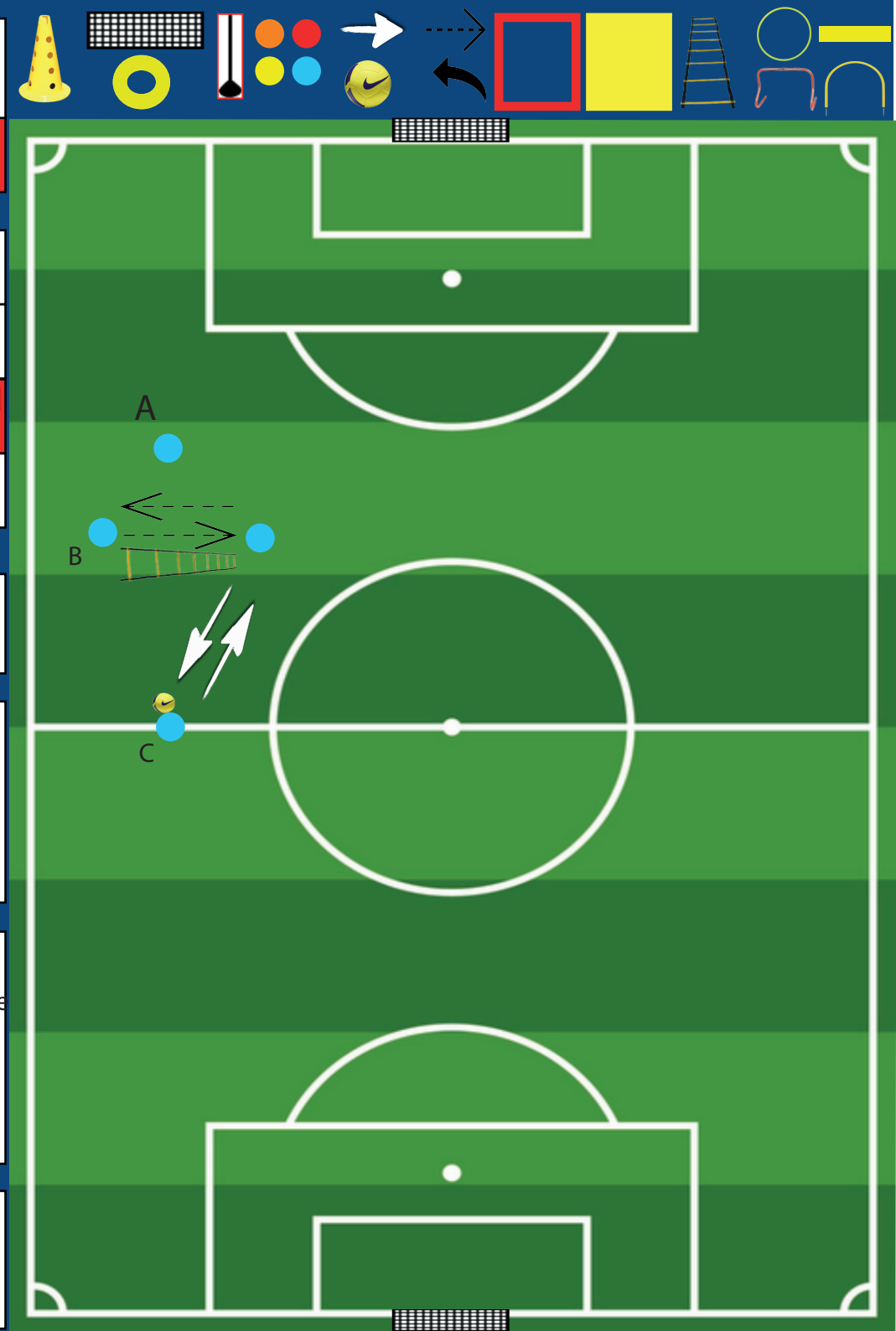
Thème :			U16
ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	EXERCICE

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	Prise d'information avant de recevoir
But	Le joueur B fait 7 passages et doit réussir minimun 5 fois Prendre l'info rapidement. S'orienter correctement pour gagner du temps Rester porpre techniquement. Concentration
Consignes	Le Joueur A garde les mains en l'air et montre un nombre avec ses doigts. Le Joueur B dos au joueur A fait un aller sur l'échelle à la sortie de l'échelle il s'oriente pour prendre l'information sur le joueur A qui lui montre un nombre avec ses doigts et annonce le chiffre à voix haute. Le joueur C lui au moment ou le joueur B tourne la tête pour prendre l'info il lui fait une passe et le joueur B lui renvoi.
Variantes	Varier la méthode informative couleur coupelle ou chassuble