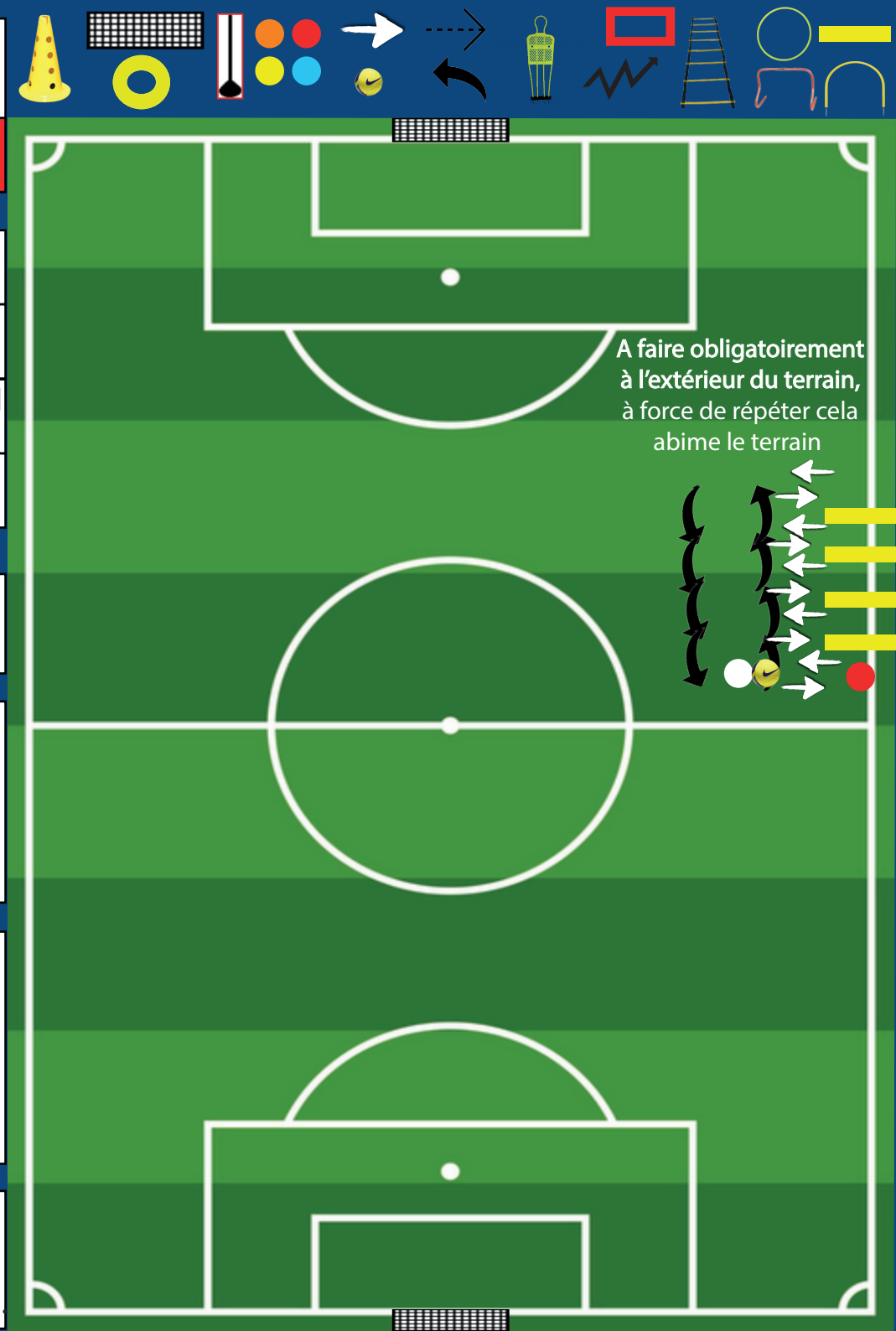
Thème : Remise	U18

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	PREP PHYSIQUE INTEGRÉ	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs	Améliorer le jeu en 1 touche (La Remise)
But	Une remise claqué bien précise = 1 pt
Consignes	Rouge : Dynamique sur ces appuies, 1 remise entre chaque latte, enchainer un aller-retour (Travail de rép, lucidité à la réalisation et physiquement. Blanc : Lanceur (lancer en cloche) Changement de rôle lors que l'aller retour.
Variantes	Remise pied faible. Remise tête. Contrôle intérieur du pied (bien ouvrir l'adducteur et remisé aussitôt) Poitrine, remise pied fort ou faible. Genou remise pied.