1933 A S N C		Thème: Travail de vivacité avec finition						U8àS
		ECHAUFFEMENT		JEU	SITUATION		EX	ERCICE
TIR AU BUT	TRANSITION DEF / OFF			EGALITE Numerique	EN ATTAQUE EN A		I SURNOMBRE ITTAQUE	
CENTRE		VITESSE		REACTIVITE	MISE EN CONFIANCI	E	AMELIORER LES PRISES  DE BALLE	
CIRCUIT	C	OCCUPER L'ESPACE		LA PASSE	CONCENTRATION	P		INFORMATION DE RECEVOIR
DEFENSIF	CHANGER DE RYTHME			ER DANS LE DOS E LA DEFENSE	JEU SANS BALLON		G/	ARDER S D'AVANCE
Objectifs		Améliorer la vitesse et la fréquence des appuis						
But		Marquer et et revenir le plus vite possible entre la ligne d'arriver = 2 pt celui qui ne marque pas = 0 pt						
		Los do vivis	- i	u do elecer	- 6 guine a = -16	l a	266.5	
Consignes  Les deux premier de chaque équipes s'élance sur l'échelle (au coach de décider des appuis à réaliser), puis slalom entre les piquets possibilité de toucher les piquets, et termine sur une frappe dans le but coerver, puis termine la course en passant entre les deux plots. Aller le plus vite possible tout étant prope sur les appuis Se concentrer pour marquer le but après avoir fait un effort et engendrer de la confiance.								

Varier les appuis sur l'échelle.

point d'arriver des joueurs.

Varier la position de départ du joueur et changer le

**Variantes** 

