



	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 INTEGRE	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs	Améliorer la relation avec les milieux centraux
------------------	---

But	10 passes = 1 pt 10 passes dont 4 des milieux centraux (rouge) = 3 pts (Les rouges comptent leurs passes) 15 passes = 3pts + 2 si milieux centraux = 8 passes
------------	--

Consignes	4vs4 + 2 milieux Jeu au sol obligatoirement Les joueurs rouges sont systématiquement avec l'équipe ayant le ballon donc à la perte de balle. Communiquer !
------------------	---

Variante	Limité le nombre de touche : 1 à 2 pour les rouges.
-----------------	---

