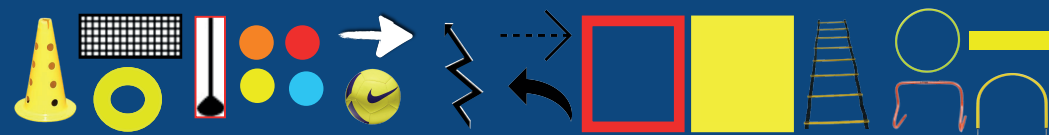




Thème : La finition

U9 à S



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	FRAPPE CDP	FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES DE BALLE
CIRCUIT	OCCUPER L'ESPACE	FRAPPE PDP	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 Travail de finition avec le temps d'avance

But Chaque maison a 10 points; Les jaunes doivent marquer le plus de buts possible, Les rouges doivent défendre leur but. Dès que tout le monde est passé au tour de l'équipe des rouges de tirer et à l'équipe jaune de défendre. L'équipe n'ayant plus de point dans sa maison perd.

Consignes Les jaunes commence. Au coup de sifflet un joueur de l'équipe jaune s'élançe en conduite de balle et doit aller marquer dans le but rouge, avant la ligne jaune. En même temps le rouge lui s'élançe sans ballon sur un slalom entre les plots et se dépêche de venir défendre son but. Dès que le jaune a tirer, si il marque, la maison rouge perd un point, et le joueur rouge qui vient de défendre le but récupère la balle et vient se replacer dans sa colonne, pareil pour le jaune il vient se replacer sans ballon dans sa colonne.

Variantes Interdire les défenseurs d'arreter la balle avec les mains, Autoriser les défenseurs à arreter la balle avec toutes parties du corps et qu'une seule main. Imposer une surface de pied pour les attaquants.

