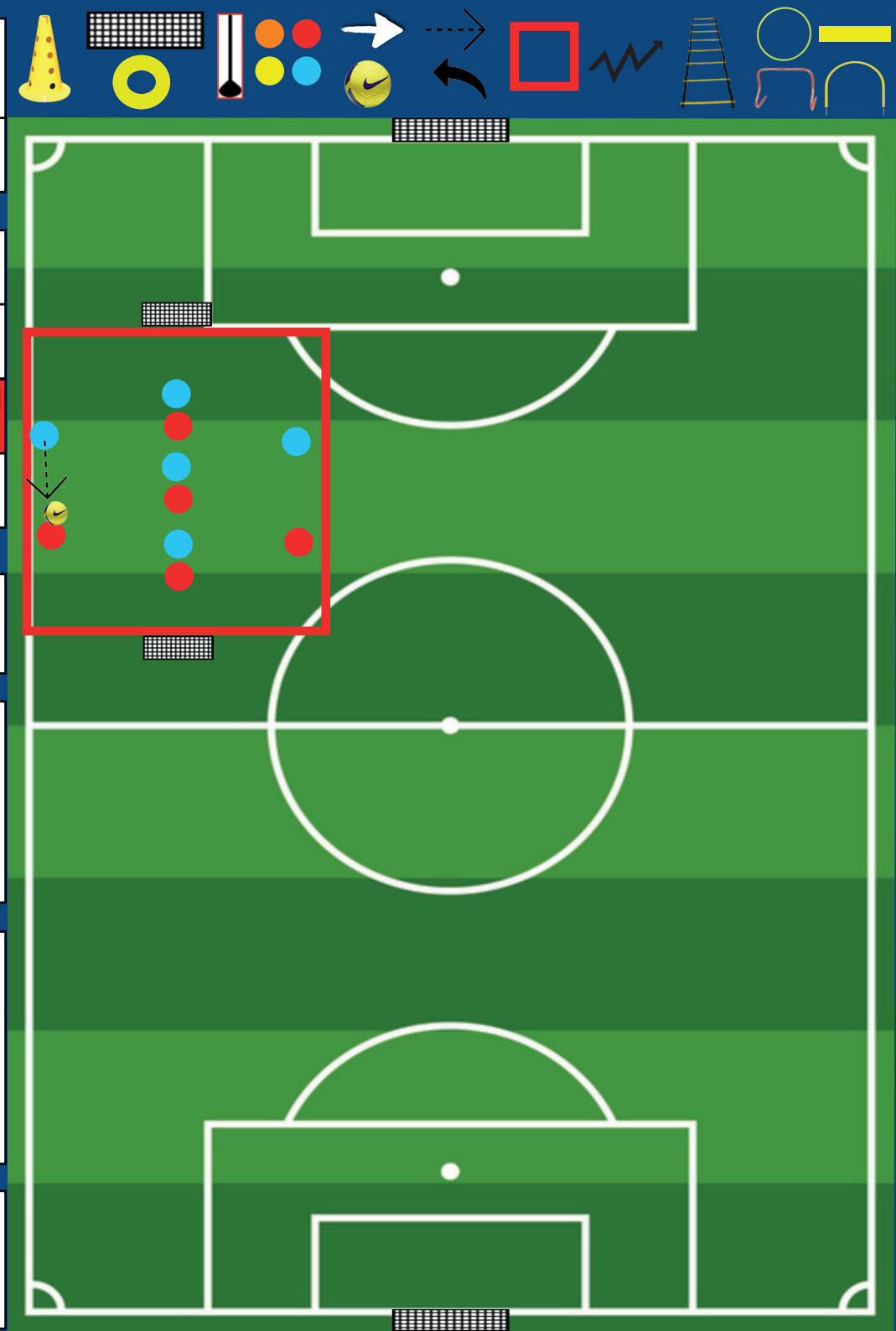
Thème : Marquage individuel	U18

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	Ne pas être aspirer par le jeu Garder son joueur proche de soi
But	Marquer = 1 pt Partons tous à 10 points, si mon adversaire individuel marque = - 1 point **Faire les comptes à la fin et poser le bon questionnement**
Consignes	5vs5 sans gardien de but (conséquence plus visible) Mise en place : voir schéma Peut intervenir sur le porteur de balle uniquement le joueur désigné en amont (par rapport au poste) Jeu libre, jeu au sol obligatoirement
Variantes	Un adversaire pourra intervenir à condition que le porteur de balle soit à 3 touches de balle (ne pas non plus dénaturé le football).