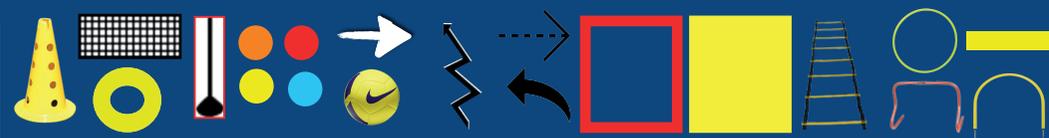




Thème : Occuper l'espace + sécuriser et maîtriser la possession

U..



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	JEU SANS BALLON	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs Créer et utiliser les espaces

But
 Marquer = 1pt
 Passer dans 1 couloir puis but = 2pt
 Passer dans les 2 couloirs puis but = 3 pts

Consignes
 Départ du gardien Zone inattaquable pour 1 seul défenseur. 1 seul joueur dans chaque couloir pour l'équipe en possession. (Les joueurs ne sont pas fixe dans les couloirs) L'équipe qui n'a pas le ballon défend à l'intérieur du rectangle blanc droit de sortir CADRER dans la zone de couloir. 3 touches de balle

Variantes
 Libre en touche de balle. Les joueurs sont attaquables dans les couloirs.

