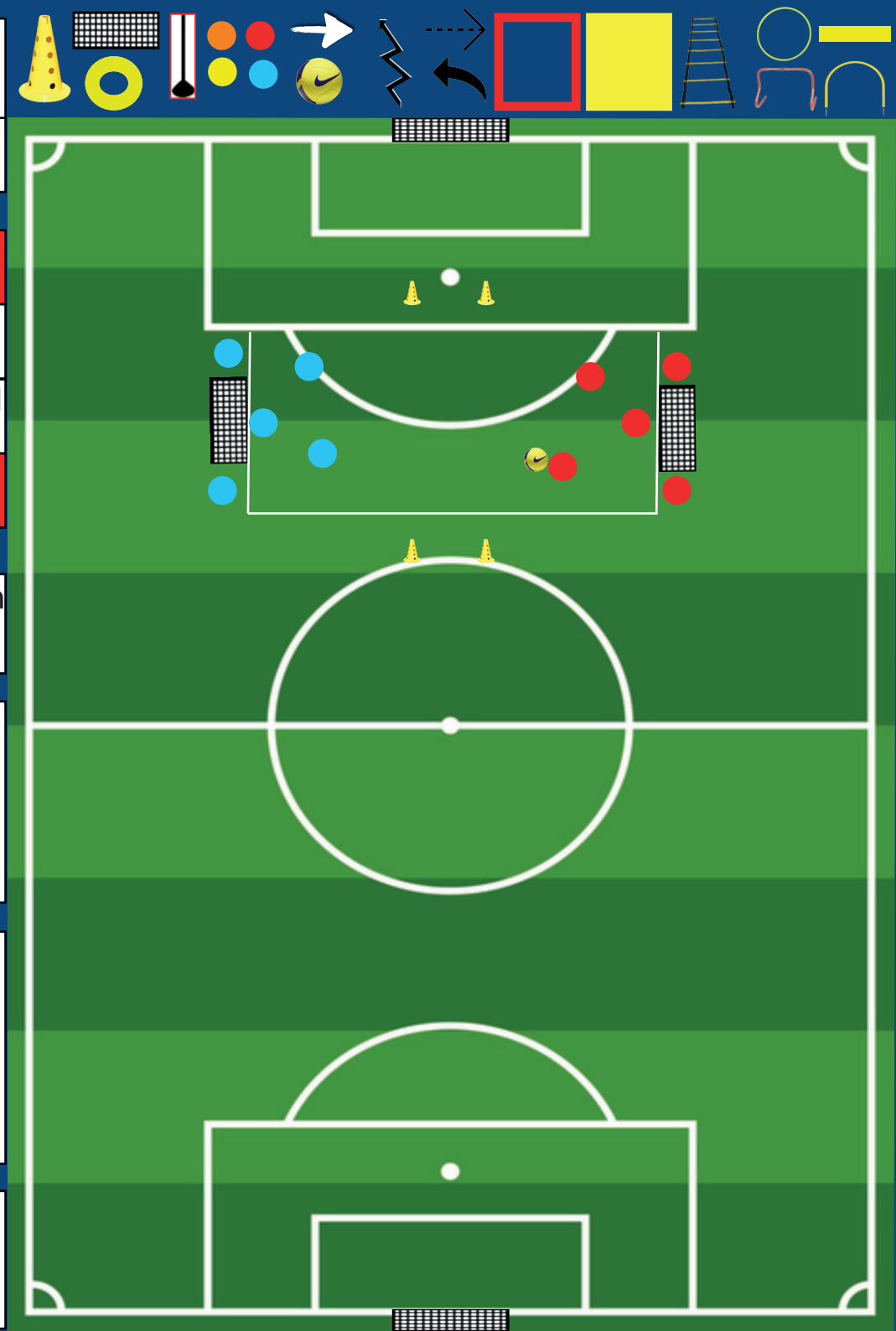
Thème : Transition DEF/OFF & OFF/DEF	U10àS

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	FRAPPER AU BUT	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	Améliorer les transitions et les attitudes à la récupération et à la perte de balle en zone de vérité
But	Marquer des buts Si récupération + but = 3 pts
Consignes	Départ derrière le but avec les rouges au touché du ballon les bleus peuvent sortir sur le porteur, les rouges doivent marquer les bleus récupérer. Si les bleus récupèrer ils peuvent aller marquer, les rouges deviennent défenseur. Si but de l'une des équipes, exemple : le rouge qui marque doit venir dans l'une des 2 portes jaunes sur les côtés du terrain et revenir se placer pour défendre pendant que l'autre joueur temporise pour favoriser le retour de son partenaire et si récupération ils peuvent aller marquer. Veiller à ce que les attitudes des joueurs soit correct.
Variantes	Mettre des touches de balle selon la facilité ou la difficulté.