1933 A S N C		Thème : Vitesse de réaction avec ballon U18						
		ECHAUFFEMENT		JEU	SITUATION	EXERCICE		
TIR AU BUT	IR AU BUT TRANSITION DEF / OFF			EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	EN ATTAQUE		
CENTRE	TR/	TRANSITION OFF / DEF		PRESSING	FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES DE BALLE		
CIRCUIT	С	OCCUPER L'ESPACE		LA PASSE	CONDUITE DE BALLE	PRENDRE L'INFORMATION AVANT DE RECEVOIR		
DEFENSIF	СН	CHANGER DE RYTHME		ER DANS LE DOS DE LA DEFENSE	PREP PHYSIQUE INTEGRÉ	GARDER LE TEMPS D'AVANCE		
Objectifs		Améliorer la réflexion du joueur						
But		Marquer le plus vite possible : 1 pt						
Consigne	es	Bleu et Orange rentre dans le rectangle rouge. jeu du : Pierre (Piquet Jaune) Feuille (Bleu) Ciseaux (Rouge) Exemple joueur Bleu : Ciseau / joueur Orange : Feuille = Cône rouge Les deux joueurs devront rapidement faire le tour sans le ballon revenir chercher un ballon et marqué dans l'un des deux buts. La rotation entre chaque duel doit se dérouler rapidement.						
Variante	!S	Partir en conduite de balle et marquer dans le but le plus éloigné. Pour le cône jaune = Frappe dans le but ADVERSE						

