



Thème : Défendre en permanence l'axe ballon but

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	COMMUNIQUER	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs Se déplacer, communiquer pour défendre mon but

But

Bleu : Réussir à trouver le magic men = 1 pt.
Rouge : Récupérer le ballon = 1 pt + marquer = 5 pts

Consignes

Rouge : Protège son but en couissant en fonction du déplacement du ballon et des adversaires, à la récup' marquer dans l'un des 4 buts. Situation finis après le but ou perte de balle rouge. = interdit de rentrer dans la zone jaune. Bleu : Trouver le magic men qui à lui 1 touche de balle. Jeu au sol obligatoirement.

Variantes

Rouge : Possibilité de rajouter 1 défenseur.
Bleu : plus de ryhtme dans la transmission des passes.
Bleu : Passe dans l'intervale pour magic men = 3 pts

