



Thème : Garder le temps d'avance			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 INTEGRE	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs	Maitrise son ballon tout en gardant le temps d'avance
-----------	---

But	Marquer = 1 pt Gagner son duel défensif = 1 pt
-----	---

Consignes	Jaune = Att Bleu = Déf (Orange : En attente, conduite et frappe). Bleu passe à jaune en une deux (plusieurs) Jaune part en conduite dans sa porte, bleu sans ballon vas dans la sienne et défends ensuite son but.
-----------	---

Variantes	Changer les rôles Le défenseur bleu donne le ballon en direction de la porte au Jaune.
-----------	---

