1933 A S N C	Thèn	Thème : Marquage indivuel					
	ECHAUFFEME		JEU	SITUATION	EXERCICE		
TIR AU BUT	TRANSITION DEF / OFF		EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	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		UER DANS LE DOS DE LA DEFENSE	PREP PHYSIQUE INTEGRÉ	G	ARDER PS D'AVANCE	
Objectifs Marquer inc		ıer indivi	dividuel son joueur sur un centre				
But	1	Att: Marquer = 1 pt Déf: Remporter son duel = 1 pt					
Consigne	pour e Les dé être b	Appuie remise sur le côté, centre en direction des 8 m pour empêcher au gardien de sortir. Les défenseurs doivent garder un marquage proche, être bien orienté AXE BALLON BUT PAS DE DETAILS DANS LA RELANCE!					
Voir les schéma 2 et 3 Variantes							

