



Thème : Occuper l'espace + sécuriser et maîtriser la possession

U16

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	JEU SANS BALLON	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs	Créer et utiliser les espaces
-----------	-------------------------------

But	Les bleus pour marquer des points doivent trouver un des couloirs, et rejouer à l'intérieur, puis trouvent le joueur dans la zone d'appui, qui lui remet à l'intérieur du jeu = 1pt, pour ensuite trouver la zone de point = 3pts. Les rouges doivent récupérer la balle et trouver le joueur dans la zone de point qui lui est fixe. = 2pt
-----	---

Consignes	Les joueurs bleus ne doivent pas stationner dans les zones. Jeu au sol uniquement. Les rouges interdiction de défendre dans les zones de couloirs et la zone d'appui 10 passages par groupe.
-----------	--

Variantes	Les bleus peuvent trouver les deux couloirs avant de pouvoir essayer de marquer un point. Limiter les touches de balle. Les rouges sont autorisé à aller cadrer dans les couloirs et la zone d'appui. Faire passer tout le monde sur la situation.
-----------	---

