



Thème : Protéger son but en déséquilibre

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	Améliorer la technique défensive (Défendre axe/ballon/but) Recule Frein
------------------	--

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

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

Variantes	Changer les rôles Le défenseur donne le ballon en direction de la porte au bleu. (schéma du bas)
------------------	---

