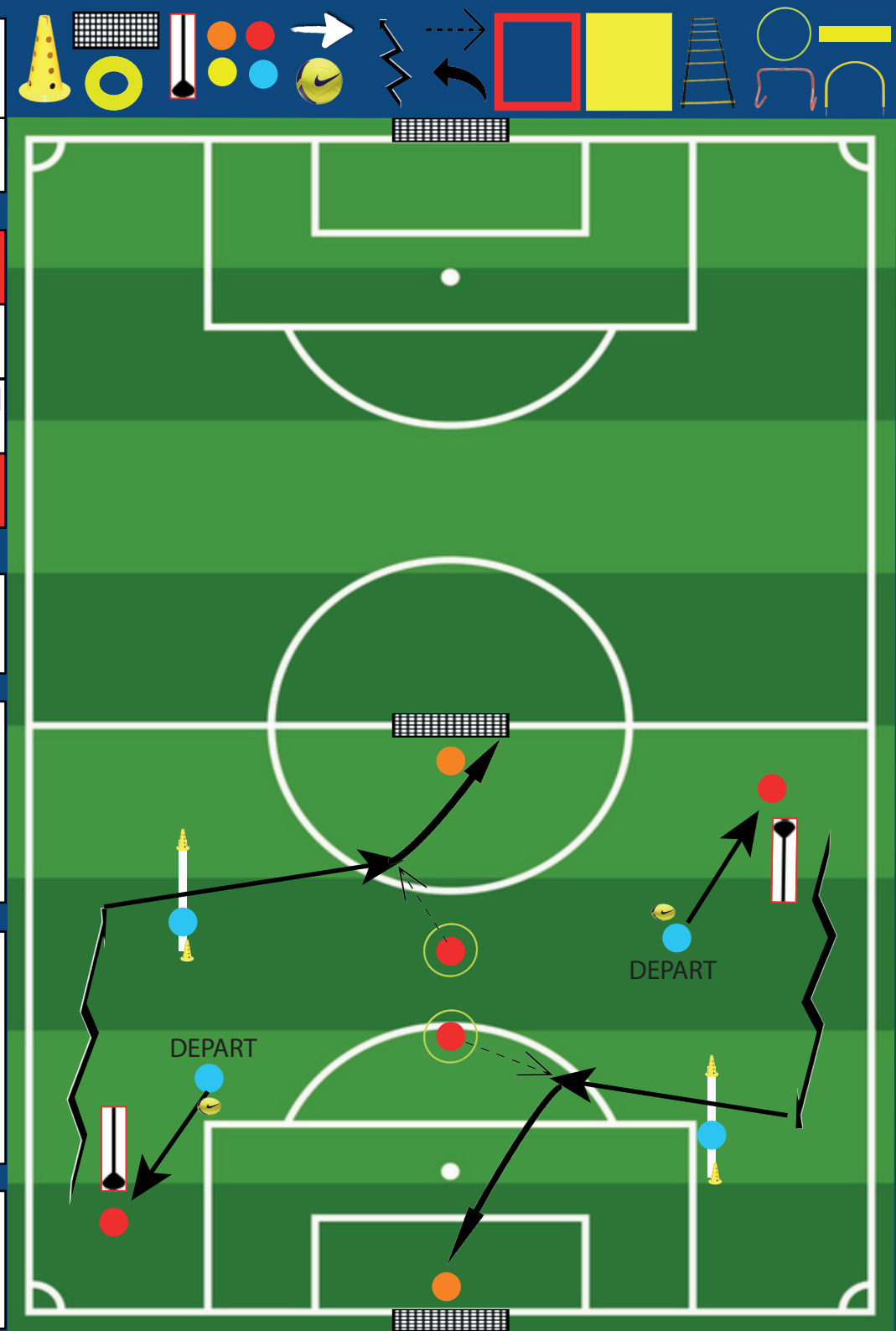
Thème : Transition+création d'occasion	U10àS

ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	EXERCICE

FINITION	TRANSITION DEF / OFF	SE DEPLACER POUR CREER L'OCCASION	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	Travailler la transition DEF-OFF avec la création d'occasion à la finalité
But	Se projeter vers l'avant rapidement suite à une récupération pour créer une occasion de but et marquer. Marquer plus que l'équipe adverse.
Consignes	Perte de balle du joueur bleu sur une mauvaise passe dans les pieds du joueur rouge qui lui prend le couloir rapidement et adresse une passe au joueur rouge situé dans le cerceau, après avoir créer l'appel. ATTENTION le joueur bleu situé entre les 2 plots doit obligatoirement se déplacer entre les 2 plots face au joueur qui centre. Le joueur bleu ayant perdu la balle au départ doit lui faire le tour du piquet et essayer de rattraper le joueur rouge prenant le couloir. Insister sur le déplacement du joueur dans le cerceau qui doit créer l'occasion et sur la qualité de la passe.
Variantes	Inverser les rôles. Possibilité de mettre 2 attaquant et 1 défenseur selon le nombre de joueur présent.