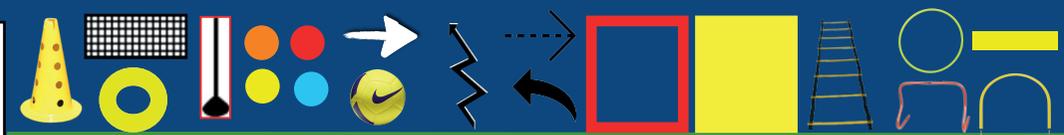




Thème :			U..
ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	EXERCICE



TIR AU BUT	TRANSITION DEF / OFF	EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE
VITESSE	TRANSITION OFF / DEF	REACTIVITE	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 Améliorer la réactivité avec et sans ballon

But Se déplacer dans la zone à l'annonce de la couleur le plus rapidement possible. Le joueur arrivant en dernier fait perdre son équipe.

Consignes Les joueurs sont en mouvement dans la surface désigné, à l'annonce ils courts le plus rapidement possible dans la zone indiqué. Possibiliter de donner des noms aux zones
Le dernier joueur de l'équipe qui arrive dans la zone fait perdre son équipe. (Tu peux utiliser tout le city stade pour faire cet atelier).

Variantes Rajouter le ballon dans la main et ensuite au pied en conduite de balle.

