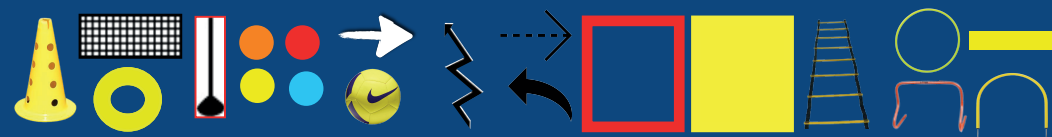




# Thème : Réactivité & Concentration

U9



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** Prendre l'information & Réagir le plus rapidement

**But** 1R contre 1B Ramener la coupelle dans son camp pour marquer 1pt

**Consignes** à l'annonce de la couleur par l'éducateur les deux joueurs partent, le premier qui récupère la coupelle doit la ramener dans son camp le plus rapidement possible sans se faire toucher par le joueur n'ayant pas récupéré la coupelle.

**Variantes** Donner un numéro à chaque joueur et appeler le numéro qui doit aller chercher la coupelle. Course les mains dans le dos jusqu'à la coupelle. Appeler 2 numéros.

