1933 A S N C		Thème : Vivacité / Vitesse de Réaction					U18	
		ECHAUFFEMENT		JEU	SITUATION	EXERCICE		
Y								
TIR AU BUT	TR/	TRANSITION DEF / OFF		EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORIT EN ATTAQUE	7	EN ATTAQUE	
CENTRE	TRANSITION OFF / DEF			PRESSING	FEINTE & DRIBBLES	DI	AMELIORER LES PRISES DE BALLE	
CIRCUIT	OCCUPER L'ESPACE			LA PASSE	CONDUITE DE BALL	PRENDRE AVANT	L'INFORMATION DE RECEVOIR	
DEFENSIF	CH	CHANGER DE RYTHME		ER DANS LE DOS E LA DEFENSE	PREP PHYSIQUE INTEGRÉ	1	ARDER PS D'AVANCE	
Objecti	fs	Réagir en fonction de la situation						
But		Gagne le duel = 1 pt						
Consigne	es	5 plots chacun à distant de 5 mètres, les joueurs partent 2 par 2 en trottinant. Une fois arrivés au plot central, l'éducateurleur montre une coupelle blanche, bleu, jaune ou rouge (signal visuel) qui indique la direction du sprint						



Variantes

Signal auditif : droite, gauche ou face. Idem mais les joueurs doivent faire l'inverse. Educateur annonce le nom d'un objet ayant la même couleur exemple: mer, soleil, neige

1 point pour son équipe.