



U17 DH



## Exercice 1 - Les Passes - Minimale mise en train contrôle passe

**16**

Effectif

**20**

Durée de l'exercice (min:sec)

Mise en place / Organisation et consignes

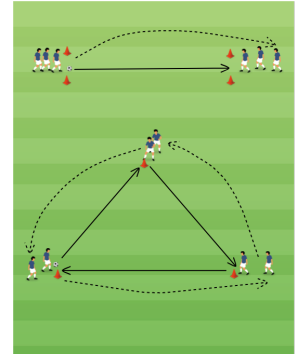
1 ballon pour 6 contrôle passe et va passe et va à l'opposé après la passe: brastalons fesses montée genoux pas chassés avant arrière croisés skippings sollicitation articulaire balancé de jambes adducteur hanches

Critères de réalisations / Veillez à

amplitude dans les gestes coordination

Matériel

ballons coupelles



## Exercice 2 - Le Jeu Offensif - Maximale Animation offensive- fixer renverser + transition off

**14**

Effectif

**20:00**

Durée de l'exercice (min:sec)

Mise en place / Organisation et consignes

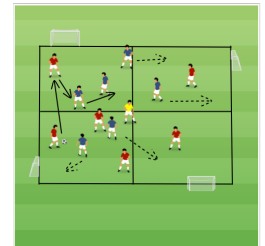
Dans un carré 4 zones avec minis buts. 1 ou 2 jokers 1 but = 1 pt interdiction de marquer dans la zone où l'équipe à récupérer le ballon Variante: but en 1 touche limiter le nombre de touches de balle

Critères de réalisations / Veillez à

Transition offensive éclater à la récupération du ballon jouer face au jeu se rendre disponible pour le porteur

Matériel

4 mini buts coupelles ballons



## Exercice 3 - Le Jeu Offensif - Maximale Animation offensive- fixer renverser

**14**

Effectif

**30:00**

Durée de l'exercice (min:sec)

Mise en place / Organisation et consignes

3 minis buts à attaquer terrain divisé en 3 en largeur. HJ à la médiane but dans la zone de récupération 3 pts but dans la zone d'a côté 2 pts but dans la zone opposée 1 pt variante: mettre une zone où il est interdit de défendre au milieu (rond central)

Critères de réalisations / Veillez à

défendre en zone occuper l'espace jouer vers l'avant si possible contourner l'adversaire

Matériel

mini buts coupelles ballons

