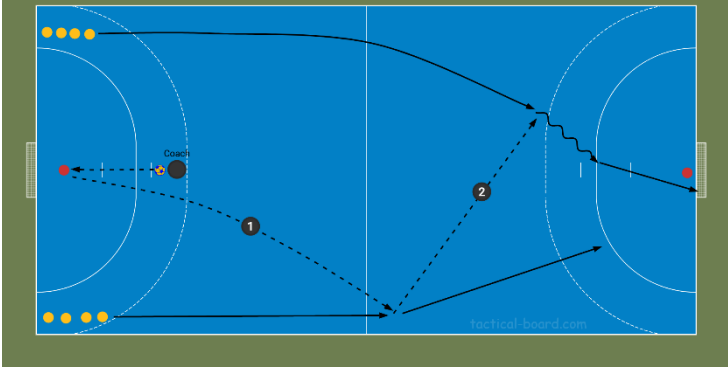
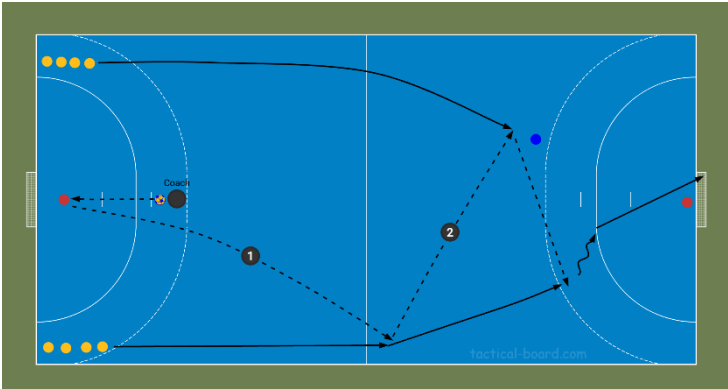
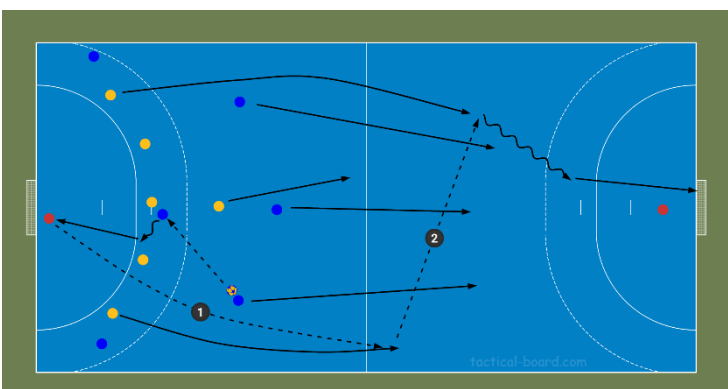


Entraîneur	Equipe U18	
Date	Lieu Séance n°	
Durée	65 minutes	Matériels	Ballons, plots	
Objectif	Améliorer l'exécution rapide et efficace de la contre-attaque (fast break)			
Parties	Description	Durée	Schéma	Critères de réussite
Partie préparatoire	Course légère : 4min Échanges de passes : 3 min en mouvement, deux par deux. Prévention : genoux, talons-fesses, squats légers 5 min accélérations 10-15 m + tirs rapides 3 min	15 min		Intensité correcte. Passes et mouvements précis.
Partie principale	<p>Exercice 01 : Lancement rapide du gardien Le coach passe au gardien. Les deux ailiers sprintent. Le gardien transmet à un ailier, puis passe à l'autre. Le dernier tir au but.</p>	12 min		<p>Passes rapides et correctes. Ailiers en mouvement constant. Tir cadré dans le but.</p>
	<p>Exercice 02 : Fast break avec défenseur Même principe, mais avec un défenseur. Les ailiers doivent décider rapidement s'ils tirent ou passent.</p>	12 min		<p>Décisions rapides et correctes. Passes précises malgré le défenseur. Tir final cadré.</p>
	<p>Match 7 contre 7 axé Fast Break Mise en situation réelle avec 7 joueurs par équipe. Chaque but marqué directement à partir d'un fast break vaut 2 points. Les joueurs doivent appliquer les principes vus dans les exercices : récupération rapide, passes précises, déplacements rapides vers le but.</p>	20 min		<p>But marqué directement en fast break. Rapidité d'exécution et déplacements corrects. Collaboration entre les joueurs.</p>
Partie finale	<p>Retour au calme - Jogging léger autour du terrain. - Etirements statique</p>	5 min		