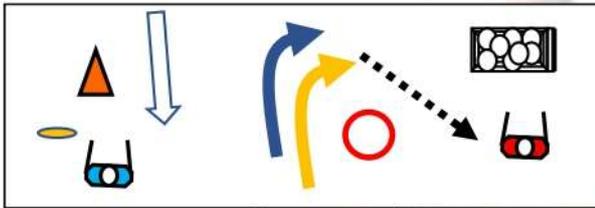


Fiche exercice jeu échauffement multi-ballons en 1x1

Objectif : jeu en contre-attaque sur situation d'attaque sur passe de non passeur.

Contrainte de zone d'attaque



Structure de l'exercice :

Effectif : 8 à 12 joueurs

Consignes : 1x1 face à face

Jeu sur demi terrain 1 ballon par joueurs sur **ter. 1**

Chercher la continuité.

Lancement exercices :

Le joueur du terrain 2 envoie le ballon sur le joueur du terrain 1 en frappe 10 doigts.

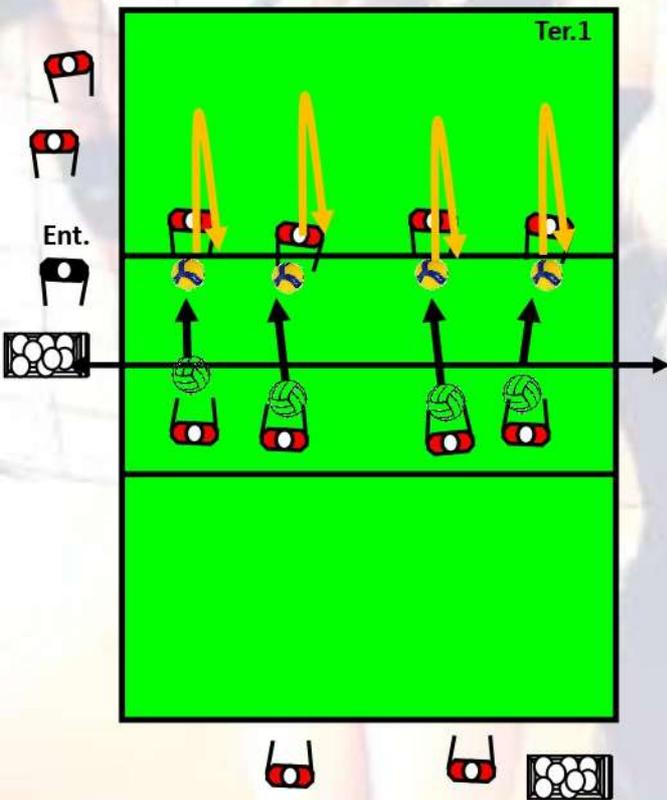
Déroulement de l'exercice :

Le joueur du terrain 1 doit :

1. lancer son ballon tenu au-dessus de lui
2. renvoyer le ballon lancé par joueur du terrain 2 à 10 doigts
3. récupérer le ballon lancer avant qu'il ne tombe par terre
4. changement de rôle (le lanceur devient défenseur et inversement)

Evolution :

Jouer le ballon en continuité.



Consignes techniques :

Déplacement et Production de trajectoire

Commentaires :