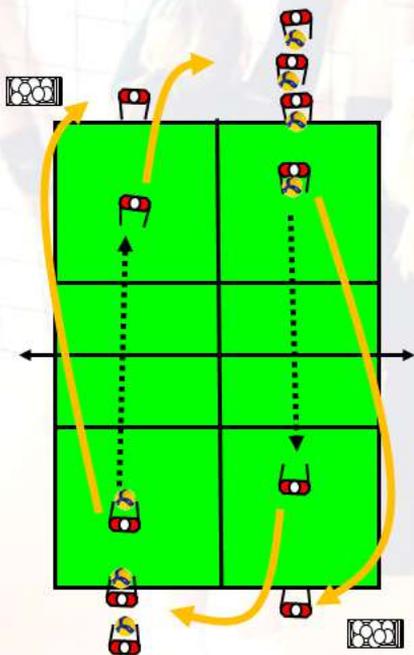
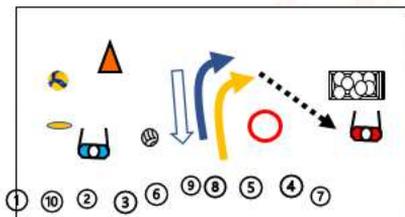


Fiche exercice 2

OBJECTIF : Echauffement avec ballon et travail technique.

AGE : tout niveau



Structure de l'exercice :

Effectif : 8 à 10

Lancement de l'exercice :

Idem fiche exo 1

Déroulement de l'exercice :

Le joueur sur terrain adverse doit défendre son terrain en bloquant le ballon style gardien de but (épaules en avant des appuis, paumes des mains vers le haut. Bloquer le ballon avec son corps) et ne pas attraper la balle. Bassin derrière la balle.

Évolutions :

Idem exo 1*

Consignes techniques :

Commentaires :

Insister sur le hauteurs de lancer à une main (minimum 2 fois hauteur du filet).

Sur smasher flot. Lancer à hauteur du point de frappe. Avec accélération du bras de frappe.

Approche de la notion d'impact.