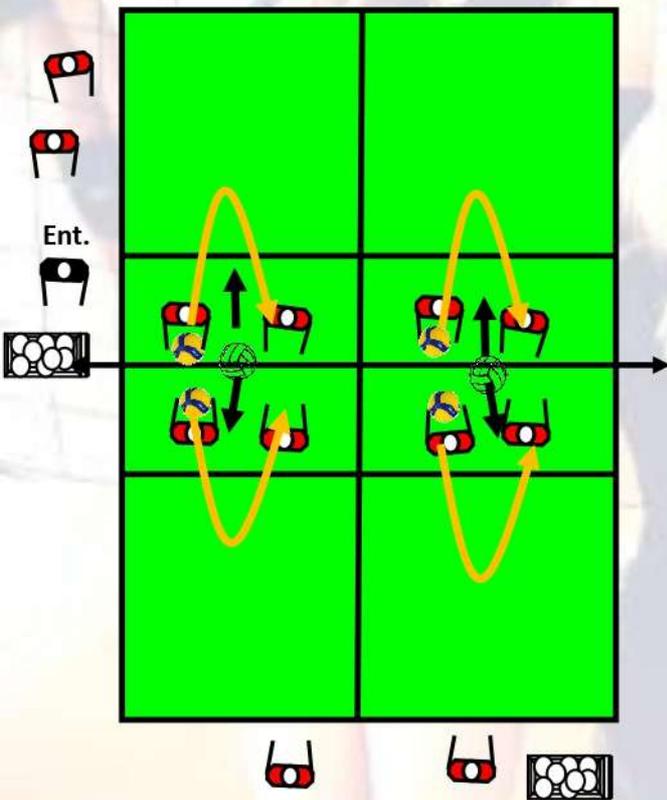
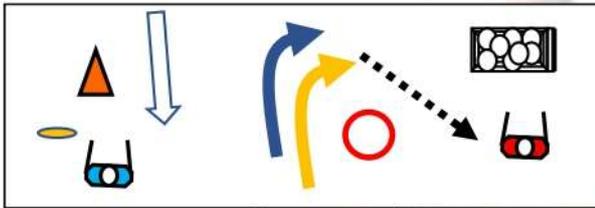


Fiche exercice jeu échauffement muti-ballons en 2x2

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 :

Jeu sur demi terrain 1 ballon par équipes.

Chercher la continuité.

Lancement exercices :

Jouer en une touche de balle frappée le ballon envoyé par Ent.

Se passer le ballon tenu sans qu'il tombe par terre

Déroulement de l'exercice :

L'équipe qui fait tomber la balle ou laisse tomber par terre le ballon tenu à perdu. Elle sort ou le joueur qui a fait la faute sort.

Evolution :

Jouer le ballon de l'Ent. En 3 touches de balle.

Consignes techniques :

Prise rapide de l'info.

Communication

Production de trajectoire

Commentaires :