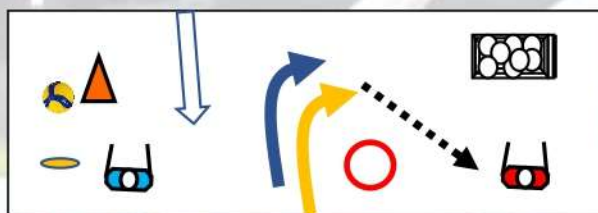


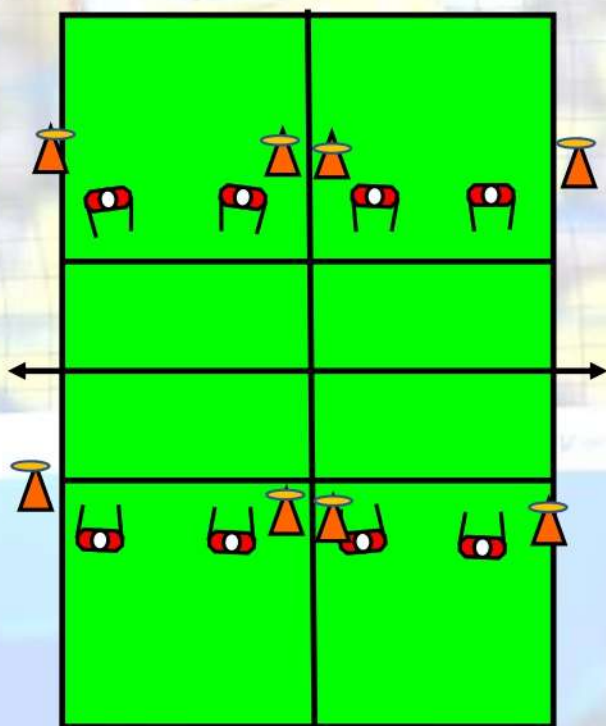
## Fiche exercice 4

**Objectif :** Echauffement avec ballon et travail technique.

**Niveau :** de débutant à joueur confirmé avec adaptation des consignes.



① ⑩ ② ③ ⑥ ⑨ ⑧ ⑤ ④ ⑦



### Structure de l'exercice :

#### Effectif :

8 joueurs et plus.

#### Consignes :

Chercher la continuité en début de séance.

Le ballon doit passer au-dessus des mires.

#### Lancement exercices :

Installer 2 plots par demi terrain avec 1 coupelle sur chaque plot

#### Déroulement de l'exercice :

Jeu en 3 touches obligatoirement

La paire de joueur doit inverser les coupelles après avoir renvoyé le ballon

Peu se jouer avec blocage pour les débutants .

#### Evolution :

Jeu en rupture au 3M en dehors des 3m. pieds au sol ou non.

### Consignes techniques :

Chercher sur premier contact de la hauteur au centre du terrain.  
(production de trajectoire).

Jouer dans le futur (la ou va aller son partenaire), dans son espace avant  
(pas sur..).

Ce donner du temps (principe de hauteur)

### Commentaires :