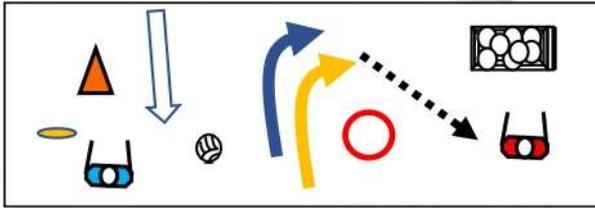
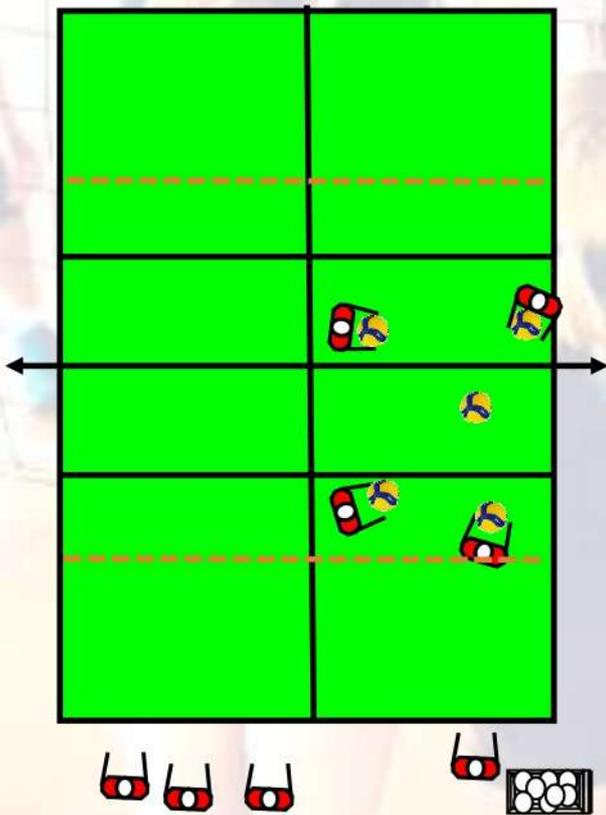


## Fiche exercice 6 :

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



① ⑩ ② ③ ⑥ ⑨ ⑧ ⑤ ④ ⑦



### Structure de l'exercice :

#### Effectif :

8 joueurs et plus

1 ballon par joueur plus un ballon par demi terrain

#### Consignes :

Jeu en 2x2 par demi terrain. Terrain 4,5m X 4,5m

Chaque joueur à un ballon en main 4

Jeu en continuité. Puis si maîtrise jeu en rupture.

#### Lancement exercices :

Lancer un ballon par demi terrain

Les joueurs du demi terrain concerné par le ballon lancé doivent renvoyer le ballon de jeu directement chez l'adversaire. Le joueur concerné par le ballon lancé doit lancer son propre ballon au-dessus de lui afin de pouvoir jouer le ballon de jeu directement chez l'adversaire puis récupérer son propre ballon avant qu'il ne tombe.

### Consignes techniques :

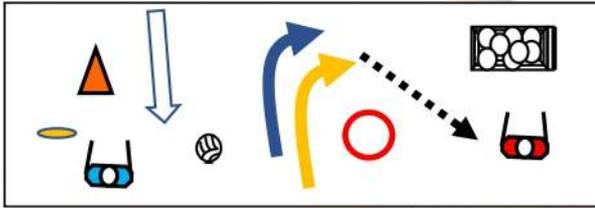
Bassin derrière la balle, jeu à 10 doigts, mettre du volume.

### Commentaires :

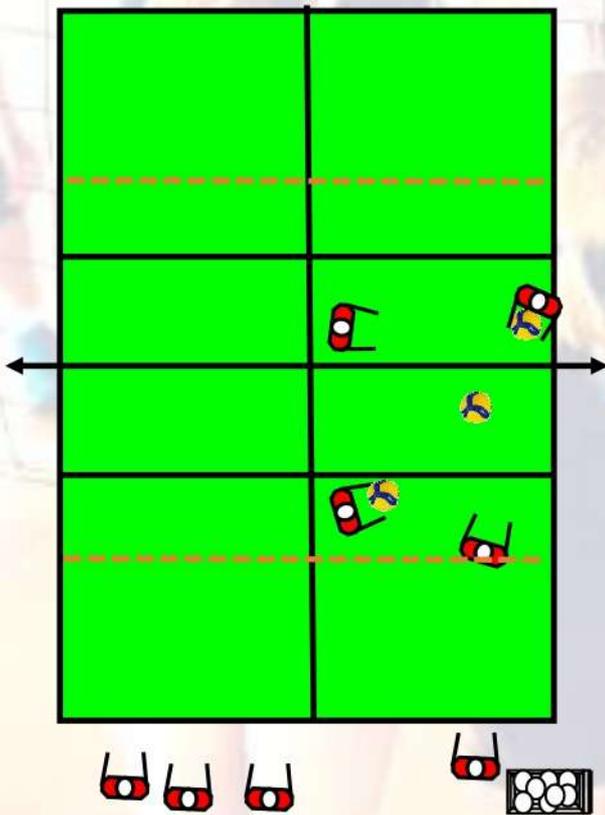
Travail sur les stimuli visuels (prise d'information et analyse de trajectoire).

## Fiche exercice 6 : variation

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



① ⑩ ② ③ ⑥ ⑨ ⑧ ⑤ ④ ⑦



### Structure de l'exercice :

#### Effectif :

8 joueurs et plus

1 ballon par joueur plus un ballon par demi terrain

#### Consignes :

Jeu en 2x2 par demi terrain. Terrain 4,5m X 4,5m

1 joueur sur 2 par équipe à un ballon en main

Jeu en continuité. Puis si maîtrise jeu en rupture.

#### Lancement exercices :

Lancer un ballon par demi terrain

Les joueurs du demi terrain concerné par le ballon lancé doivent construire une situation de jeu en 3 touches de balle avant de renvoyer le ballon de jeu chez l'adversaire. Le joueur ayant le ballon de non jeu concerné par le ballon lancé doit lancer le ballon de non jeu à son partenaire de lui afin de pouvoir jouer le ballon de jeu sans qu'il ne tombe.

### Consignes techniques :

Bassin derrière la balle, jeu à 10 doigts, mettre du volume.

### Commentaires :

Travail sur les stimuli visuels (prise d'information et analyse de trajectoire).