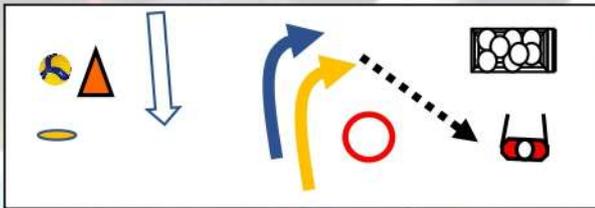
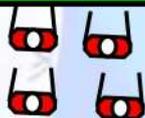
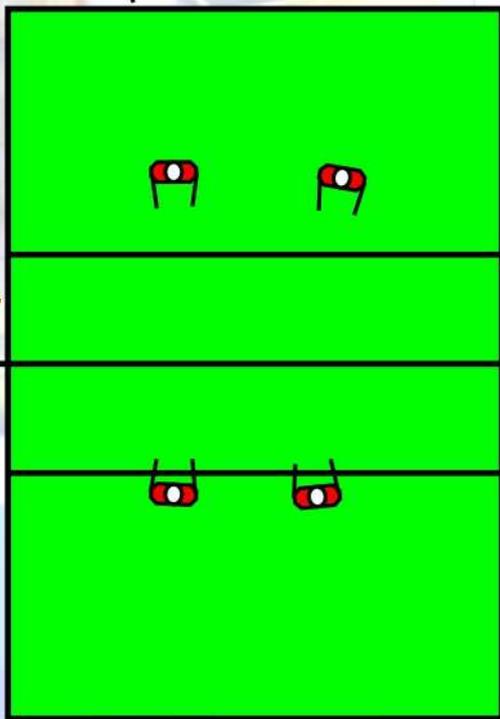
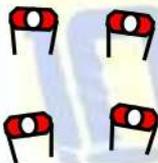


Fiche exercice 8

Objectif : Echauffement avec ballon et travail technique.



① ⑩ ② ③ ⑥ ⑨ ⑧ ④ ⑦
⑤



Structure de l'exercice :

Effectif :

6 et plus

Consignes :

Jeu en 2x2 en manchette et 2 touches de balle à l'extérieur des 3m

Lancement exercices :

Lancement du jeu par entraîneur

Déroulement de l'exercice :

Les joueurs jouent en deux touches et essaie de jouer en rupture.

Une fois qu'ils ont joué leur ballon les joueurs sortent du terrain et laissent leurs places aux suivants jusqu'à ce qu'une équipe es fait le point

Possibilité de jouer en une touche dans les 3m.

Evolution :

Jouer en 2 touches avec attaque obligatoire. Attaque Diag obligatoire si pas attaque possible : rendre sur balle haute au fond sur la ligne.

Possibilité de jouer aussi sur feinte d'attaque ballon haut fond de terrain ligne. (le ballon doit passer au-dessus des mires).

Consignes techniques :

Travail des jambes et travail d'accompagnement de la balle vers la cible avec les bras. Ne pas se débarrasser de la balle garder l'intention d'accompagnement vers une zone.

Production de trajectoire et accompagnement vers cible

Commentaires :

Match en 11 points avec ou non une charge de travail aux perdants.