

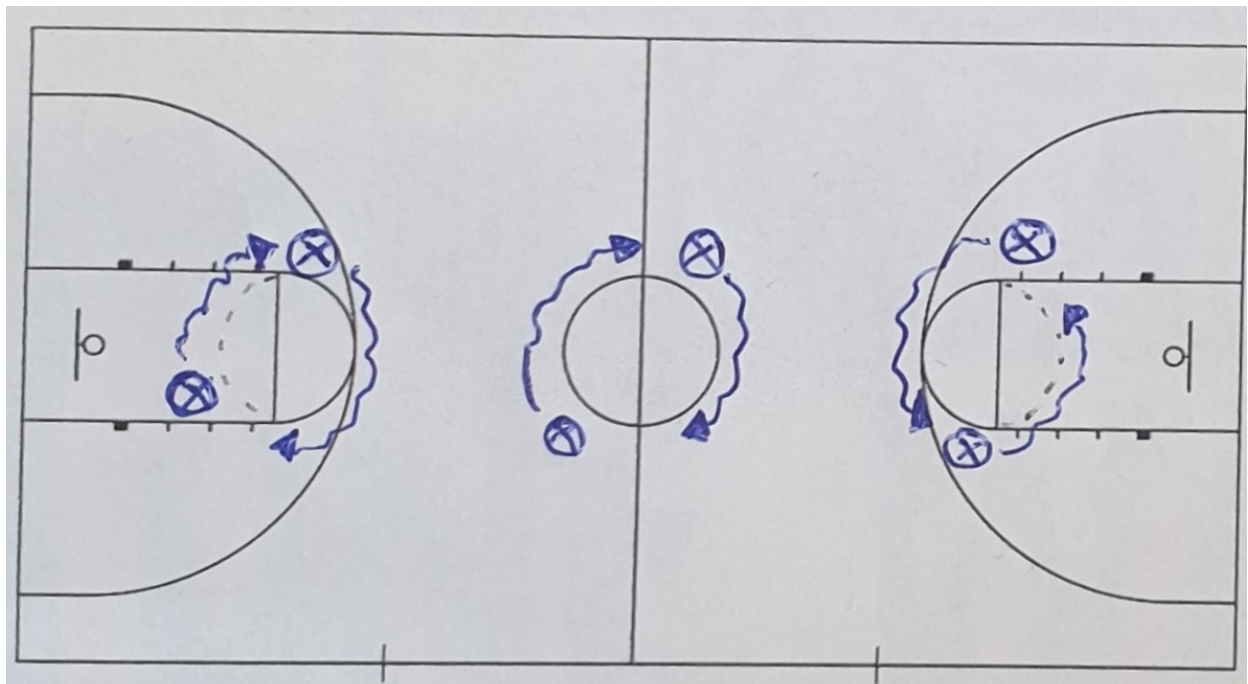


Exercice 2 : Améliorer la vitesse spécifique du dribble.

Consignes : 1 ballon par joueur.

Les joueurs se placent par 2 à l'extérieur du cercle, l'un face à l'autre ; L'un d'eux doit poursuivre l'autre sans pénétrer dans le cercle et jusqu'à le toucher.

Rotations : 6 séries de 1 minute



#U11 #U13 #Dribble #Changemendedirection #vitesse #contrôle