



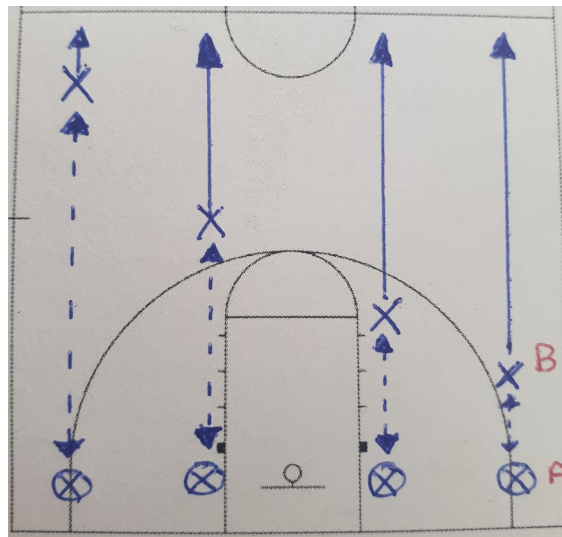
Exercice 2 : Perfectionnement de tous types de passes

Consignes : 1 ballon pour deux joueurs.

-échange des passes en augmentant la distance entre les joueurs après chaque passe ; A passe à B, qui renvoie à A, fait un pas en arrière, reçoit de nouveau de A, renvoie, fait de nouveau un pas en arrière, etc.

-arrivé à l'écart maximum (distance maximale de passe entre 2 joueurs), B amorce le mouvement inverse (après chaque passe, faire un pas en avant) pour se retrouver dans la position initiale.

Variantes : Varier le type des passes utilisées : à deux mains, à une main, directes, à terre, au dessus de la tête , etc.



#U11 #U13 #Passe #Ciblefixe #Précision #Apprentissage #Distance