

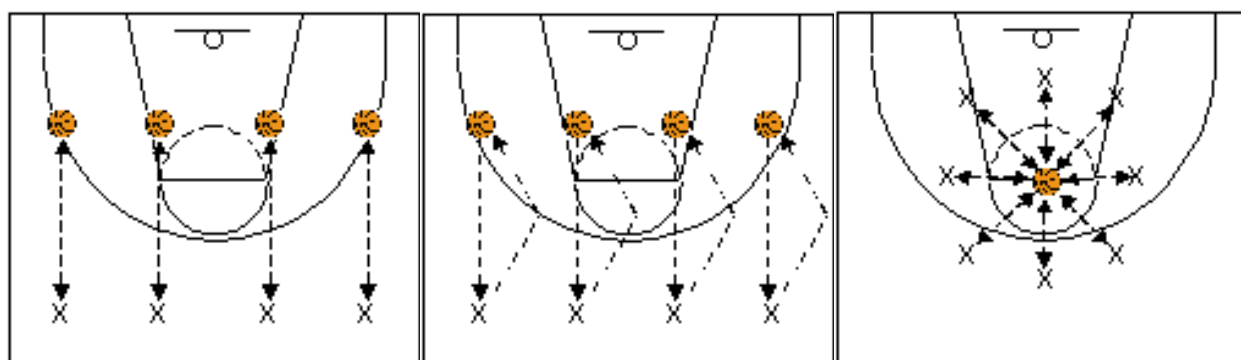


Exercice 1 : Perfectionner la gestuelle de la passe

-Exercice 1 : 2 joueurs, 1 ballon pour 2. Les 2 joueurs se font des passes : directes à deux mains, à terre à deux mains, directe à une main (droite et gauche), à terre à une main (droite et gauche) ; 3 séries de 10 répétitions par type de passe. On augmente progressivement la distance entre les 2 joueurs.

-Exercice 2 : 2 joueurs avec un ballon chacun. Alternier deux types de passes différentes (directes et à terre) durant 30 secondes ; 4 séries de 30 secondes.

-Exercice 3 : 1 joueur dans le rond des lancer-francs avec un ballon ; 6 à 8 joueurs autour du cercle. Le porteur de balle enchaîne passe - retour de passe avec les autres joueurs. Alternance de passes à terre et de passes directes ; 2 tours puis on change le joueur au centre.



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