



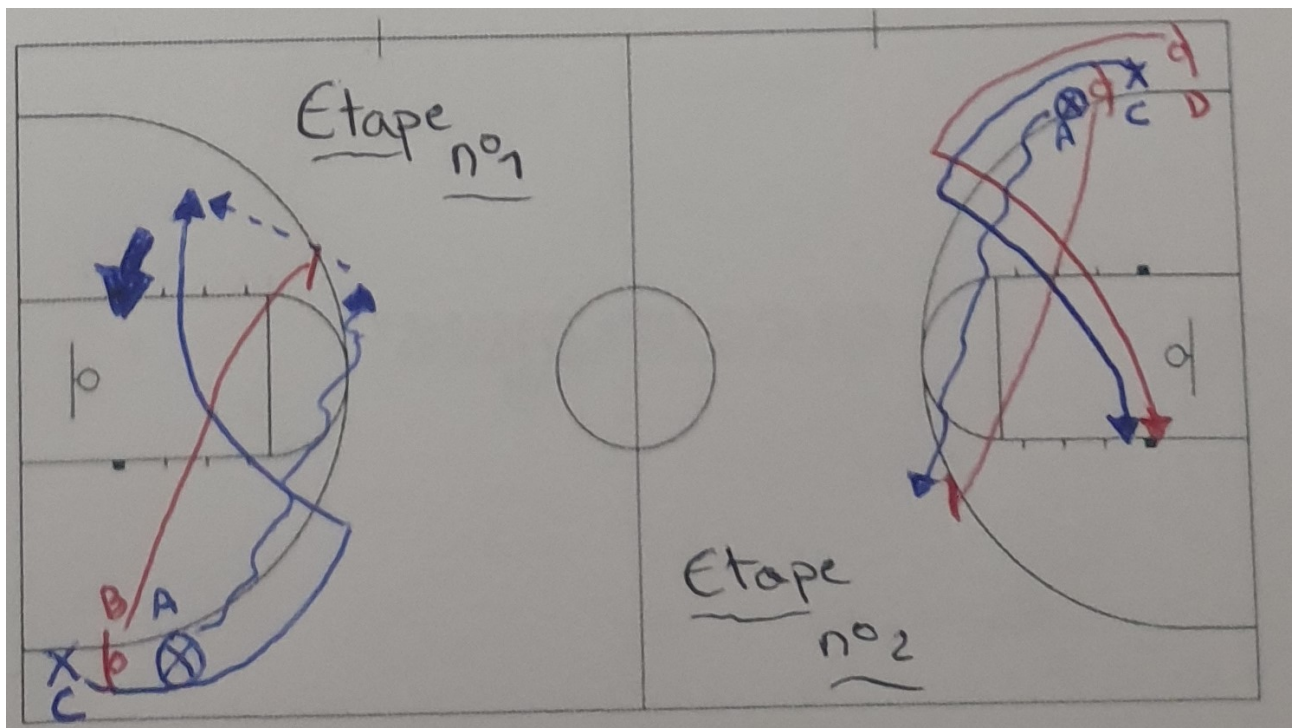
Exercice 8 : Coordonner la fixation du défenseur avec la passe

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

- A dribble vers l'opposé jusqu'à la ligne des trois points, et maintient son dribble (de protection) malgré la pression défensive de B qui a suivi A dans son déplacement ;
- C s'écarte puis coupe pour recevoir le ballon à l'opposé ;
- A passe à C qui tire en suspension.

Variantes :

- A arrête son dribble et protège son ballon jusqu'à pouvoir passer à C.
- Même exercice avec un défenseur D qui défend sur C.



#U13 #U15 #U18 #senior #Passe #Cibleenmouvement #Précision #Apprentissage
#Perfectionnement