



Exercice 8 : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : nombre de joueurs avec ballon identique au nombre de joueurs sans ballon.

- Les non porteurs tentent de " voler " les ballons des porteurs de balle ; le joueur qui intercepte conserve la possession du ballon ;
- Les joueurs qui gagnent sont ceux qui se retrouvent en possession d'un ballon à la fin du temps pré-établi.
- Plusieurs non porteurs peuvent s'attaquer à un même porteur ; la sortie des limites du terrain entraîne le perte du ballon.

Variantes : plus le nombre de joueur diminue, plus l'entraîneur réduit l'espace (demi-terrain ; intérieur de la ligne à 3 points, zone réservée, rond des lancer-francs) ; ajouter des cerceaux qui délimitent des surfaces interdites (augmenter l'incertitude de l'environnement).



#U11 #U13 #U15 #U18 #Senior #Dribble #Contrôle #Protection #Conduitedeballe