

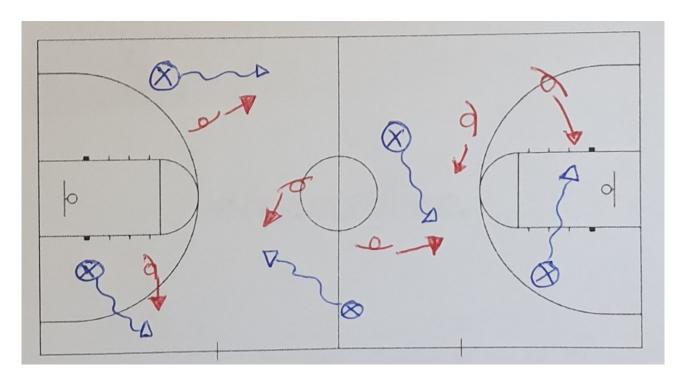


Exercice 8: Perfectionnement du dribble de protection

<u>Consignes</u>: 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.

<u>Variantes</u>: plus le nombre de joueur diminue, plus l'entraîneur réduit l'espace (demiterrain; 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