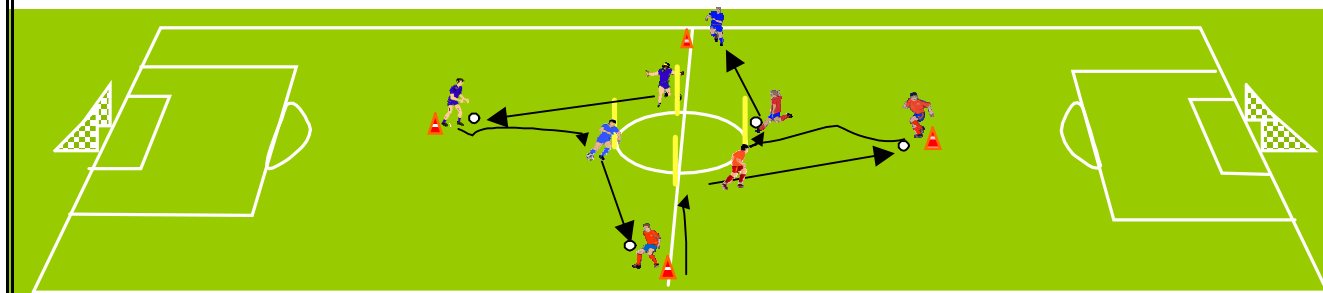


THEME PRINCIPAL : Dribbles & passes

EXERCICE I



tir ou passe course sans ballon cerceau constrit assiette Cône Conduite de balle

Objectifs: Renforcement des gestes (dribbles)

MOYENS :

Disposer comme sur le croquis 4 constrits & 4 cônes espacés de 10m.
Au coup de sifflet les 4 premiers joueurs conduisent le ballon vers le constrit & effectuent le dribble demandé puis ils enchaînent en passe & va, à la sortie du dribble sur le cône situé à leur droite.

OBSERVATIONS

Travailler toute la gamme de dribbles (crochets intérieur & extérieur, crochets et râteaux derrière la jambe d'appuie, râteaux, doubles contacts, contre pieds)
Travailler le pied gauche en inversant le sens de la rotation du jeu,