

COURS TOUJOURS !

Mise en action par la passe

POSTES

Les avants
Les arrières

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

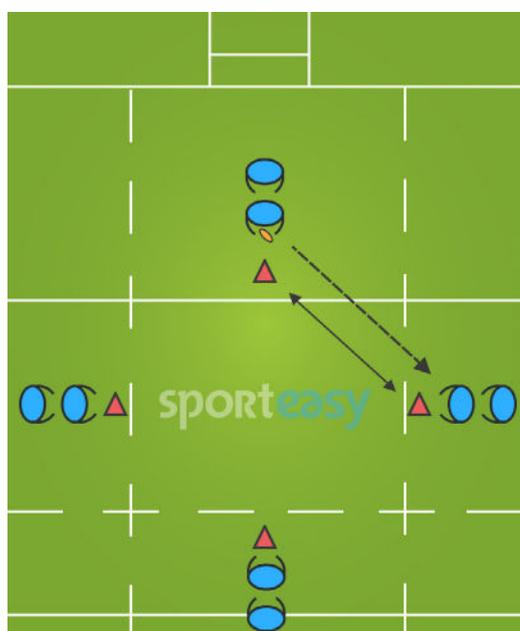
CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

1 ballon
4 plots

EXERCICES



- > Déplacement de la balle
—————> Déplacement du joueur

Durée : 10 min

Explications :

- Les joueurs (8 à 16 joueurs) sont repartis de manière équivalente au niveau des 4 plots formant un carré.
- Un ballon est donné à une des colonnes.
- Le joueur ayant la balle effectue une passe à l'arrêt à son voisin (droite ou gauche) puis réalise une course aller-retour pour se replacer à son point d'origine.

Critères de réussite :

- Le joueur passe et suit son ballon en référence au dernier passeur qui devient premier soutien dans la circulation des joueurs dans le mouvement général.
- Passe avec maintien d'une activité physique de course.