

LE BORGNE

Améliorer sa perception visuelle

POSTES

Les avants
Les arrières

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

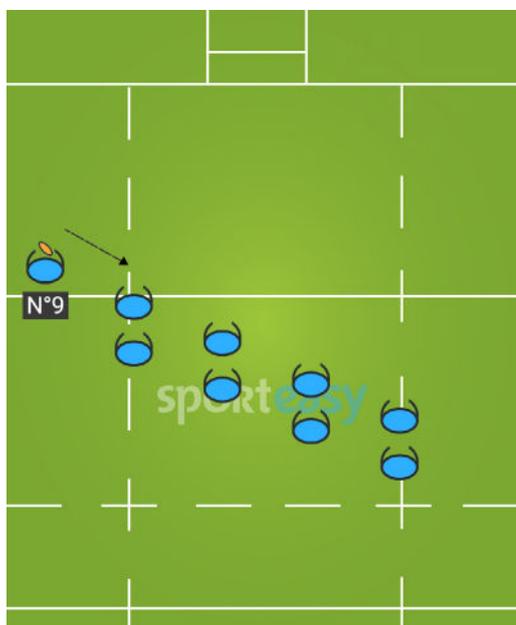
CATEGORIES

Seniors
Jeunes

MATERIELS

1 ballon
Des bandeaux

EXERCICES



Durée : 10-15 min

Effectif : 9 à 18 joueurs et 1 demi de mêlée

Explications :

- Les joueurs sont placés en ligne d'attaque
- Ils enchaînent les passes avec la contrainte d'avoir un bandeau qui masque la vision d'un œil

Critères de réussite :

- Être attentif
- Maintenir la qualité de transmission et de réception malgré la contrainte
- Étendre son champ de vision
- Faire travailler les muscles oculaires

