

LE CERCLE

Améliorer sa rotation du haut du corps sur les passes

POSTES

Les avants
Les arrières

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

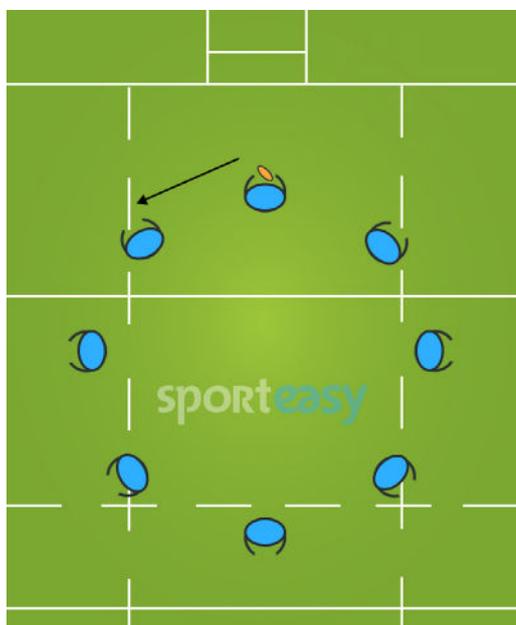
CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

1 ballon

EXERCICES



Durée : 10 min

Explications :

- Les joueurs (8 à 12 joueurs) sont placés en cercle dos à dos
- Les joueurs font circuler le ballon entre eux dans un sens choisi par l'entraîneur

Critères de réussite :

- Dissociation du haut et du bas du corps lors de la passe
- Valoriser la rotation du tronc

Évolution :

- Ajouter plusieurs ballons dans le cercle
- Exécuter cet exercice en position assise pour favoriser la rotation du tronc et ne pas être perturbé par les jambes