

# LES MAINS PLEINES

## Développer sa motricité et sa gestuelle

### POSTES

Les avants  
Les arrières

### NIVEAUX

Débutant  
Moyen  
Confirmé

### CATEGORIES

Séniors  
Jeunes

### MATERIELS

2 ballon  
4 plots

## EXERCICES

**Durée :** 10-15 min

**Effectif :** 8 à 16 joueurs

### Explications :

- Le joueur en possession de la balle (joueur bleu en bas) court en direction de la colonne d'en face
- Durant sa course, il reçoit un deuxième ballon provenant de sa gauche (joueur orange)
- Il renvoie alors le premier ballon sur sa droite (bras roulé)

### Critères de réussite :

- Course droite
- Enchaîner transmission et réception
- Effectuer des passes bras roulé

### Évolution :

- Après réception main gauche et passe main droite, faire le contraire.
- Intégration d'un défenseur (premier joueur de la colonne d'en face) afin de travailler le choix de passe (tactique)

