

DONNE ET SUIS

Améliorer sa qualité de passe non conventionnelle

POSTES

Les avants
Les arrières

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

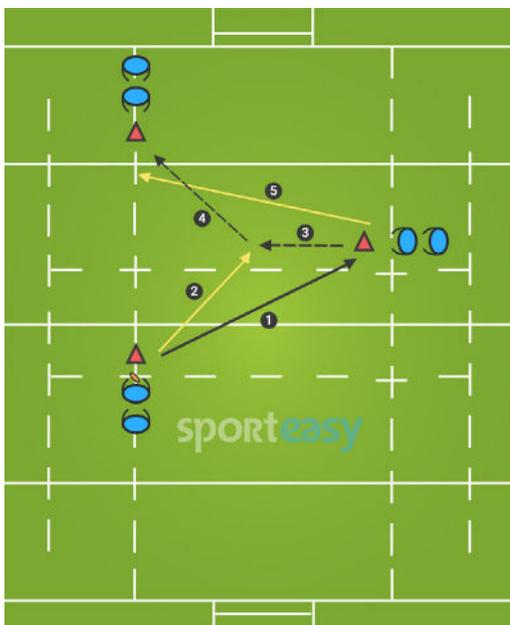
CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

1 ballon
3 plots

EXERCICES



Durée : 15 min

Explications :

- Les joueurs (6 à 12 joueurs) sont répartis en 3 colonnes formant un triangle
- Le porteur passe son ballon et le suit jusqu'à la colonne voisine
- Le réceptionneur arrêté redonne dans la course le ballon au porteur initial qui le transmet à 3eme colonne.

Critères de réussite :

- Je passe mon ballon et je suis
- Rotation haut du corps
- Proposer des prises de balle et des transmissions sous des angles de course inhabituels