

Fiche exercice

Eveil
U6/U7

Amélioration Technique Le Dribble

Le puit sauveur

Thème secondaire :

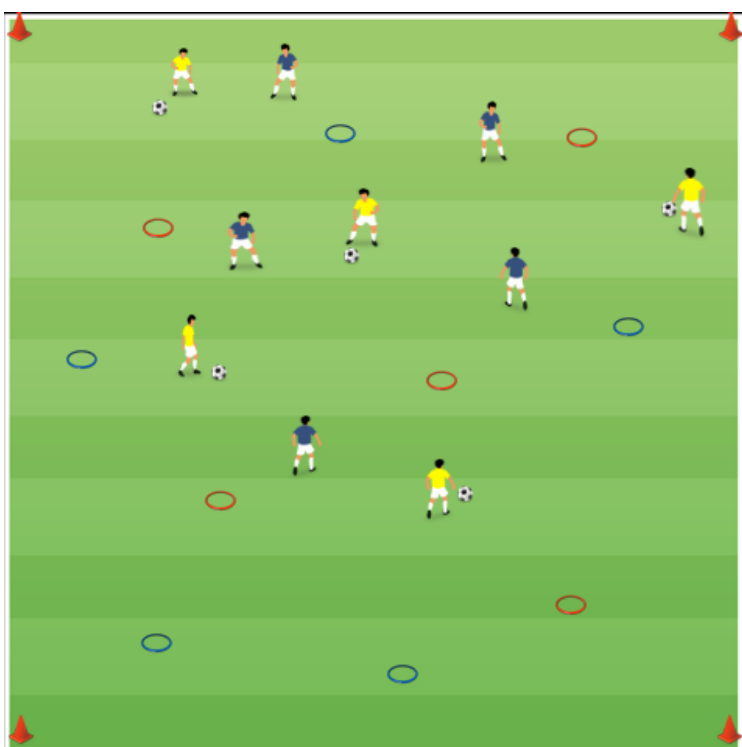
Equilibre

Objectif :

Protéger son ballon

Effectif :

10



Dimensions :

20 x 20m

Matériel :

5 ballons 4 plots 10 cerceaux plats (2x 5 couleurs)

Mise en place / Organisation et consignes :

Parsemer des puits sauveurs sur le terrain 2 équipes s'affrontent Chaque puits permet au joueur de ne

pas être attaqué L'entraîneur annonce une couleur permettant d'être sauvée. Si le joueur adverse récupère le ballon, il doit le garder et rechercher un puit sauveur à son tour.

Critères de réalisations / Veillez à :

Protéger son ballon par une conduite et un dribble Utiliser son corps comme protection Utiliser la semelle pour immobiliser son ballon Attention au temps de travail et aménager des temps de récupération Compter les points lorsqu'un joueur récupère le ballon Valoniser et dynamiser

- 10 minutes