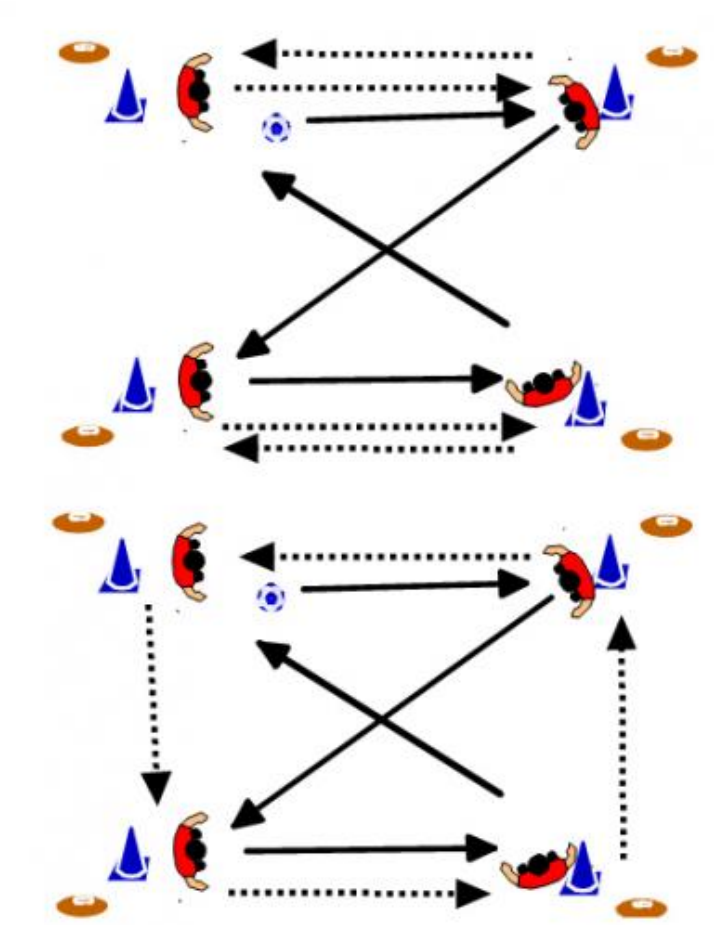
Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique Les Passes

La passe : échauffement

Objectif :
Améliorer la position du corps lors des réception et des transmission du ballon dans la passe
Effectif : Multiple de 4 joueurs



Dimensions :

Matériel :

Mise en place / Organisation et consignes :

Exercice 1 : - Passe et déplacement sur le même côté. - Passes de plus en plus fortes. Exercice 2 : - Je passe d'un côté et je me déplace sur l'autre côté. - Appel contre appel avant de recevoir le ballon.

Critères de réalisations / Veillez à :

Insister sur le positionnement du corps à la réception. Le joueur doit avoir un oeil sur le passeur et l'autre sur le partenaire qui va recevoir la passe. Ce principe est important.

Durée de l'exercice

15 minutes

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

-

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

-

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

-