

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique **Technique Défensive**

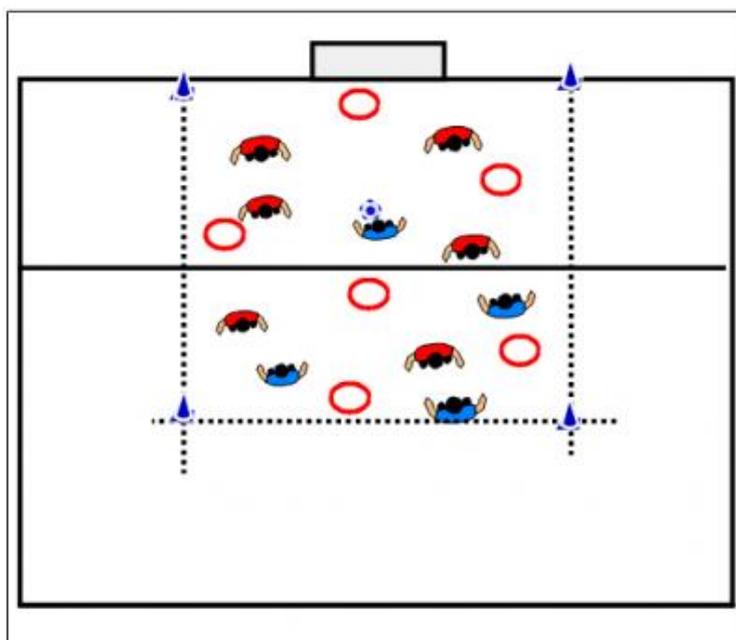
Les techniques défensives : échauffement

Objectif :

Préparer le travail des techniques défensives

Effectif :

10 à 12 joueurs



Dimensions :

Terrain de 40m x 30m

Matériel :

Mise en place / Organisation et consignes :

6 contre 4 : Mettre le ballon dans le cerceau.