

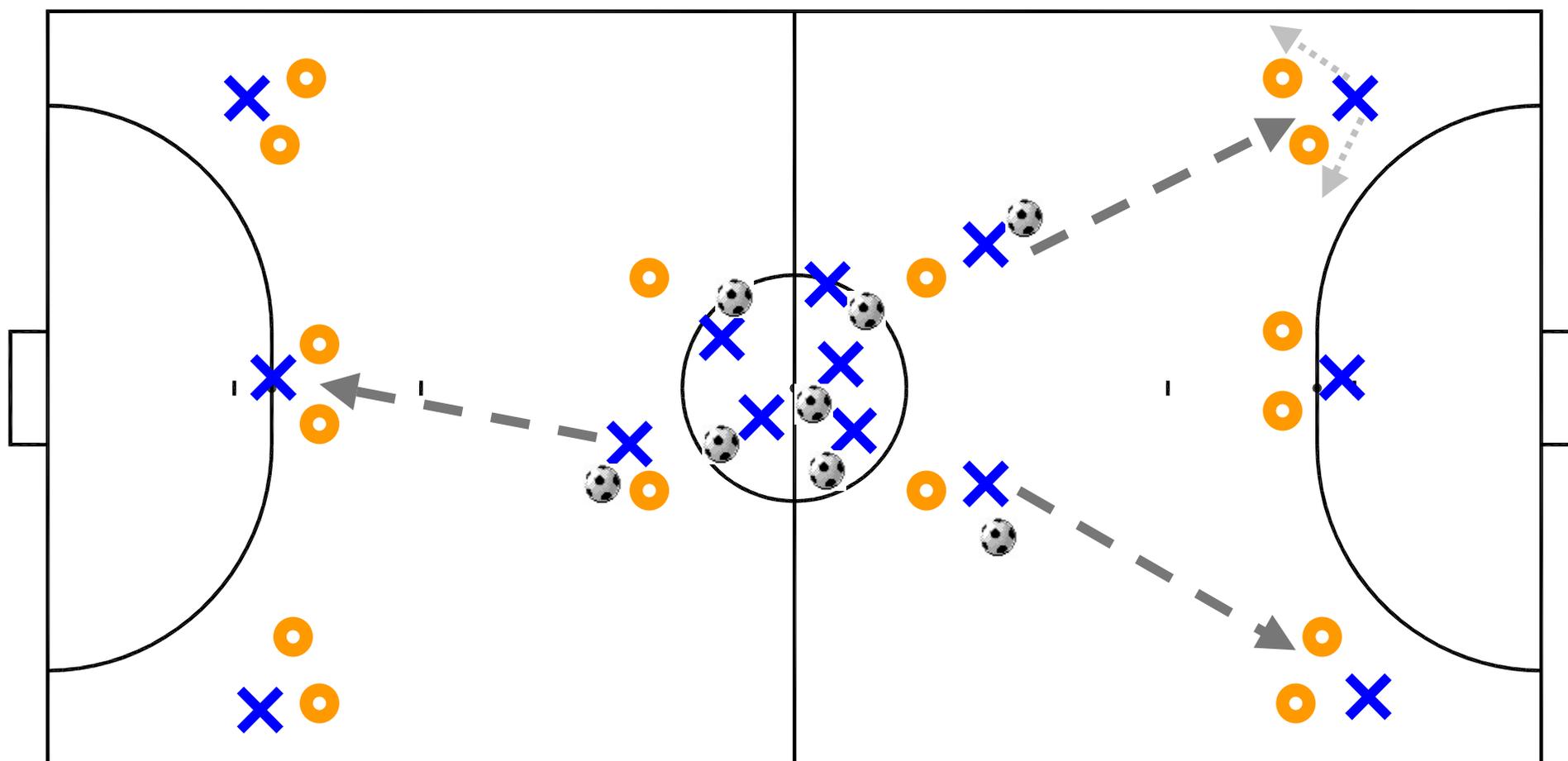
Thème : CONTRÔLES / PASSES (mise en train)

Déroulement : Les joueurs avec ballon sortent du carré en conduite de balle et réalisent une passe à un partenaire. Ils suivent la passe et se placent entre les plots.

Matériel : 16 assiettes

Objectifs : Effectuer les passes entre les plots (précision). Lever la tête pour effectuer une passe appuyée à un joueur libre. Le joueur qui contrôle doit effectuer un contrôle orienté qui lui permet de passer à l'extérieur des plots.

Évolution : Varier les contrôles (contrôle intérieur, extérieur, semelle...), augmenter l'intensité de l'exercice (passer et accélérer), contrôler en avançant (devant les plots)...



Réalisé par Olivier Launois