

Thème : JEU SANS BALLON (échauffement)

8 contre 8. 2 buts à défendre et 2 buts à attaquer.

Déroulement :

Transmission du ballon par la voix (en appelant par les prénoms)

Pour défendre il faut toucher le joueur qui possède le ballon « virtuel ».

Objectifs :

- Voir vite (pas de problème technique),
- Ne pas défendre uniquement le ballon mais suivre le déplacement du joueur,
- Travail la qualité des appuis,
- Favorise la communication verbale entre les joueurs...

