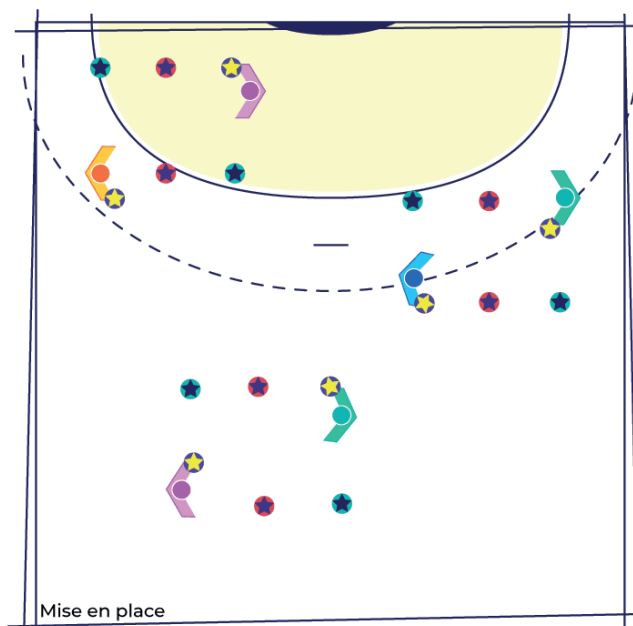
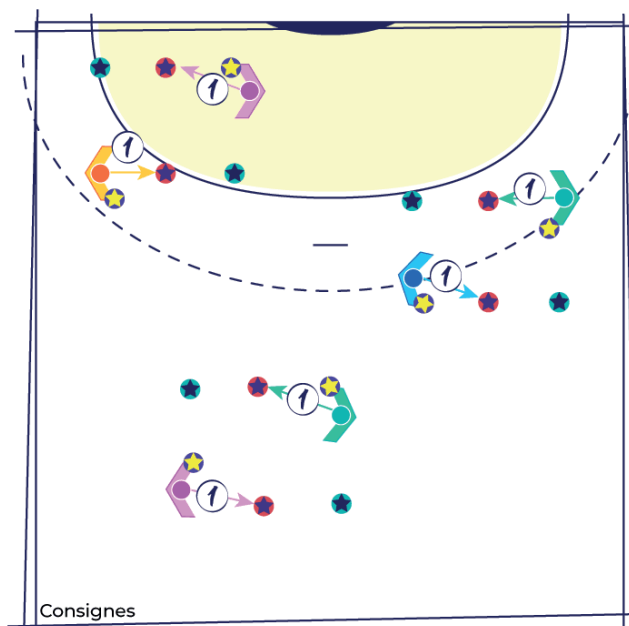




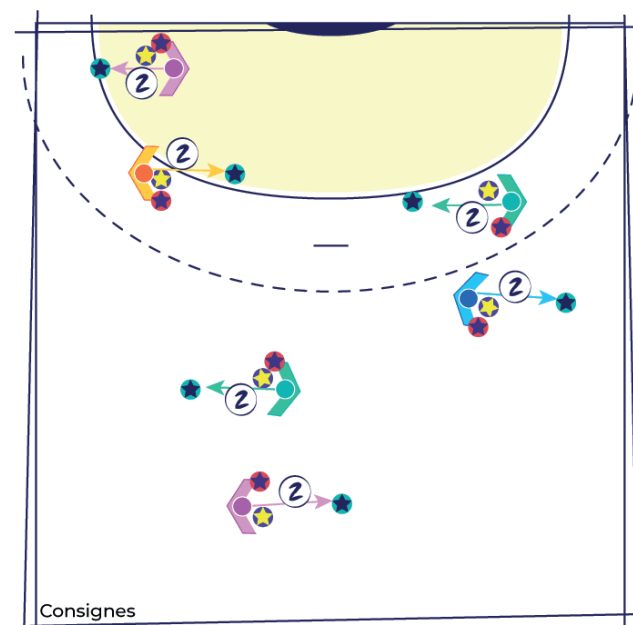
6 BALLONS POUR 2 POUR DES DÉPLACEMENTS DYNAMIQUES



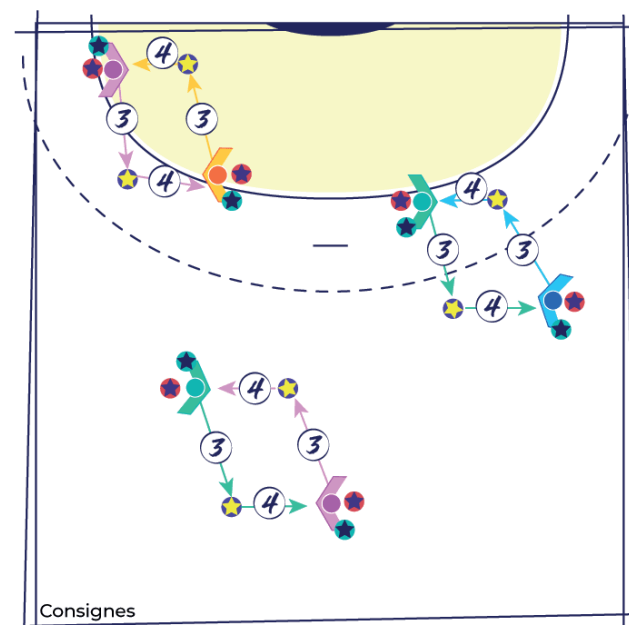
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif est de travailler les déplacements, la motricité, le maniement du ballon en relation avec un partenaire

MISE EN PLACE

On positionne des groupes de 2 joueur(se)s face à face et légèrement décalés. Ils ont chacun un ballon dans les mains

On place au sol 4 ballons espacés d'1-1,5 mètres : 2 devant le premier joueur(se), 2 devant le 2e joueur(se)

CONSIGNES

Au top de l'entraîneur, les joueur(se)s sprintent pour aller auprès du 1er ballon devant eux. Une fois arrivés, ils échangent leur balle avec celle posée au sol (1)

Il enchainent ensuite une accélération vers le prochain ballon face à eux, échangent leur balle avec celle posée au sol (2)

Ils se déplacent alors latéralement jusqu'à la première balle de la colonne de leur partenaire qu'ils échangent alors avec leur balle (3)

Ils continuent ensuite vers la seconde balle de cette nouvelle colonne et échangent de nouveau leur balle avec celle posée au sol (4)

RÉGULATIONS

- Agrandir l'espace entre les balles au sol
- Demander différents mouvements avec la balle dans la main : rond de bras, balle au dessus de la tête, faire tourner la balle autour des hanches...
- Demander de changer de sens de course lors d'un changement de colonne : par exemple, une fois en avant, une fois en arrière, une fois sur un pied, l'autre fois sur l'autre...
- Donner des gages si l'un des partenaire rattrape l'autre.

CONSEILS

- Veillez à ce que les joueur(se)s accélèrent après chaque changement de balle
- Soyez attentifs à ce que les balles ne roulent pas par terre lors des échanges



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

6 ballons par groupe de 2 joueurs



PARTICIPANTS

au moins 4 joueurs



TEMPS

10 minutes

