

## Fiche exercice

Eveil  
U6/U7

Amélioration Technique Les Passes

## L'horloge

Thème secondaire :

Conduite, contrôle semelle et enchaînement

Objectif :

Maîtriser le ballon puis s'orienter pour passer

Effectif :

10 joueurs



- 10 minutes

Dimensions :

15 x 15m

Matériel :

10 coupelles 2 ballons 2 x 5 chasubles

Mise en place / Organisation et consignes :

2 équipes avec le même nombre de joueurs. La première équipe forme un cercle. Le ballon doit réaliser le plus de tour possible à l'aide de passes. Chaque tour complet comptera pour 1 heure. La deuxième équipe évolue à l'extérieur du cercle. Sous forme de relais, les joueurs doivent courir le plus rapidement possible autour du cercle avec un ballon. Dès que tous les joueurs de cette deuxième équipe sont passés, on arrête de compter le nombre « d'heures » réalisé par la première équipe. On inverse alors le rôle des 2 équipes. Précision : à la main, puis au pied.