

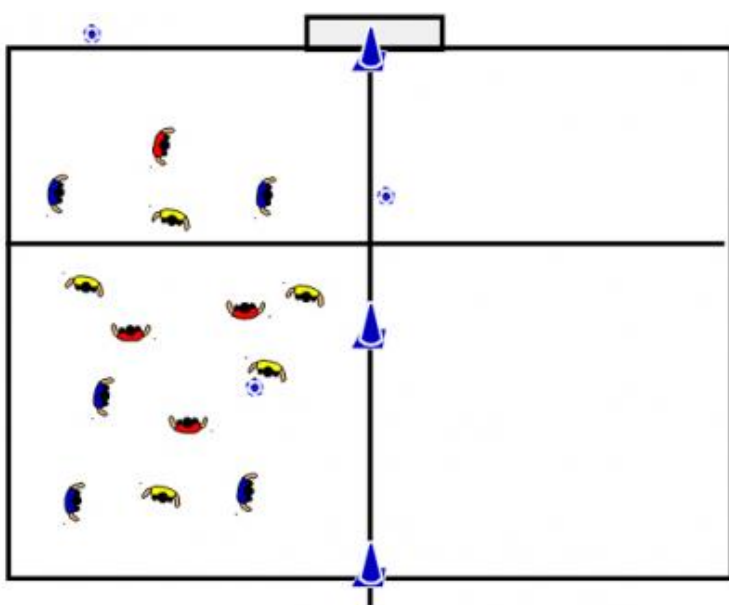
Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique **Le Dribble**

Dribbles et duels défensifs : échauffement

Effectif :
15 joueurs



Dimensions :
1/4 de terrain

Matériel :
2 plots

Mise en place / Organisation et consignes :

3 équipes de 5 joueurs, 2 équipes contre 1 : L'équipe qui perd le ballon essaie de le récupérer contre les deux autres.

Critères de réalisations / Veillez à :

Équipe sans ballon : Récupérer le ballon sur des d'attaquants en surnombre.

Équipe avec ballon :

Sortir du pressing. Insister sur la disponibilité des défenseurs pour mettre sous pression les porteurs du ballon.

Durée de l'exercice

15 minutes

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

3

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

4 minutes

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

2 minutes

Nature de la récupération

-