

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Etat d'esprit **La Concentration**

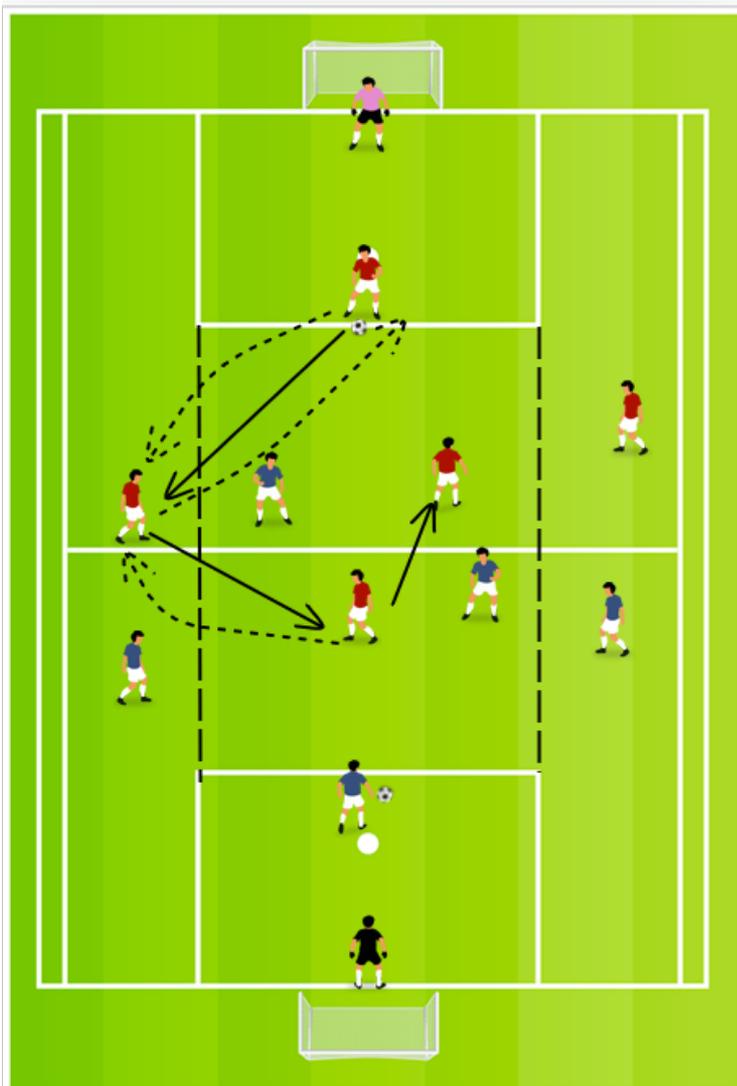
Mise en train

Objectif :

Progresser

Effectif :

12 joueurs



Dimensions :
55 x 45

Matériel :

coupelles, chasubles, 2 ballons

Mise en place / Organisation et consignes :

1 ballon par équipes. Effectuer des allers/retours, obligation que tous les joueurs touchent le ballon avant de trouver le joueur à l'opposé. Après avoir reçu le ballon, faire une passe puis prendre la place du passeur précédent.

Critères de réalisations / Veillez à :

Prise d'information des joueurs. Vitesse de réaction après la passe pour occuper l'espace libre.

Durée de l'exercice

15 minutes

Intensité de l'exercice

Léger

Nombre de séries

1

Temps de récupération entre les efforts

3 minutes

Durée de l'effort

6 minutes

Nombre de répétition

2

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

Passive