

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

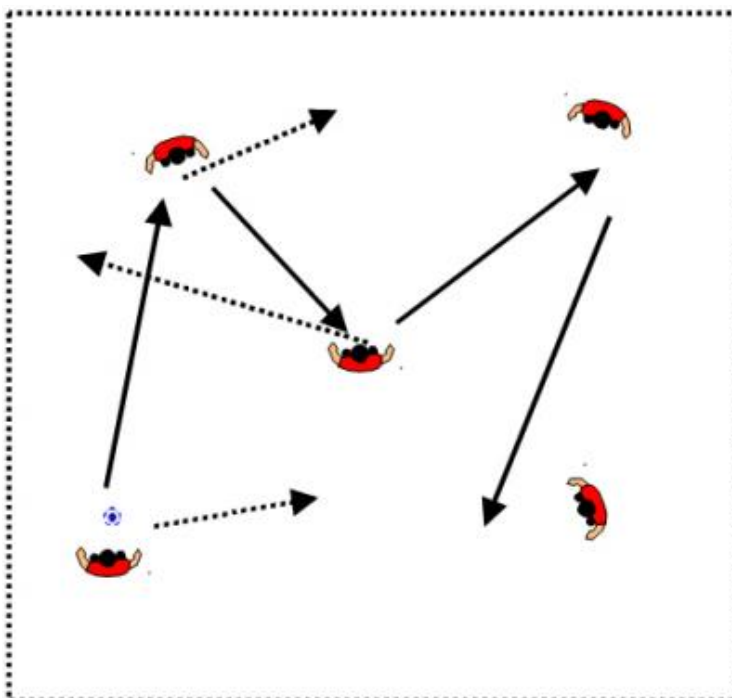
Amélioration Technique **Les Passes**

Appui, soutien et relais : échauffement

Objectif :

Jeu en déviation

Effectif : 5 joueurs



Dimensions :

1/4 terrain

Matériel :

1 ballon pour 5

Mise en place / Organisation et consignes :

Échanger en 1 touche en jouant dans l'angle de jeu du partenaire puis en se déplaçant pour libérer l'espace tout en gardant les bonnes distances.

Critères de réalisations / Veillez à :

Faire la passe dans le sens des épaules. Jouer dans l'angle de jeu du partenaire. Passer se déplacer.

Durée de l'exercice

10 minutes

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

-

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

-

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

-