

Fiche exercice

Eveil
U6 - U7

Amélioration Physique **Vivacité**

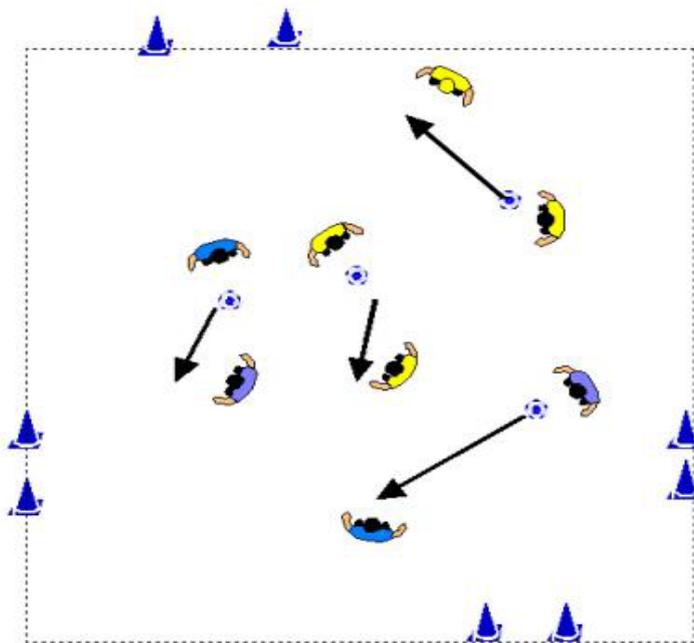
Eveil technique

Thème secondaire :

Objectif :

Accéder rapidement à la cible

Effectif :



- 15 minutes

Dimensions :

Matériel :

Chasubles 1 ballon pour 2 joueurs Plots ou coupelles de couleurs

Mise en place / Organisation et consignes :

2 équipes de 4 joueurs en binôme, 1 ballon pour 2. Conduite et passes, au signal de l'entraîneur, sortir le plus vite possible du terrain en faisant passer la balle dans une porte. **But** : Faire sortir le ballon du terrain le plus vite possible Pour l'(es) attaquant(s) : La réception de la passe dans "la porte" doit être maîtrisée sinon 1 point de pénalité. Ne pas "stationner" dans les portes, laisser le

passage libre. **Variante** : Limiter la conduite de balle. Imposer une porte à passer. Au signal l'entraîneur nomme 2 défenseurs, puis 4 parmi les attaquants (ceux ci changent de statut et interviennent pour sortir le ballon).