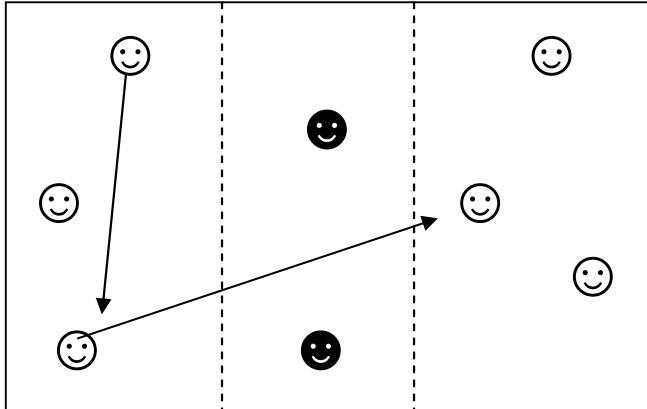


Benjamins

Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Jeu réduit.

Les joueurs en blanc se passent le ballon dans leur zone respective et ils doivent transmettre le ballon dans la zone opposée sans que le ballon ne soit touché et/ou intercepté par les défenseurs (*en noir*).

1 point quand le ballon change de zone sans être touché par les défenseurs

Les défenseurs doivent toucher 5 fois le ballon avant que l'on change les rôles.

Variables : imposer un nombre de passes avant de changer de zone, un des 2 défenseurs peut pénétrer dans la zone où se trouve le ballon ...

Exercice 3 : 20 minutes. Match.

Jeu en 9 contre 9.

Les touches de balle sont déterminées par les zones :

- 2 touches de balle dans la zone défensive.
- 3 touches de balle dans la zone de préparation.
- Libre dans la zone de finition.

