

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

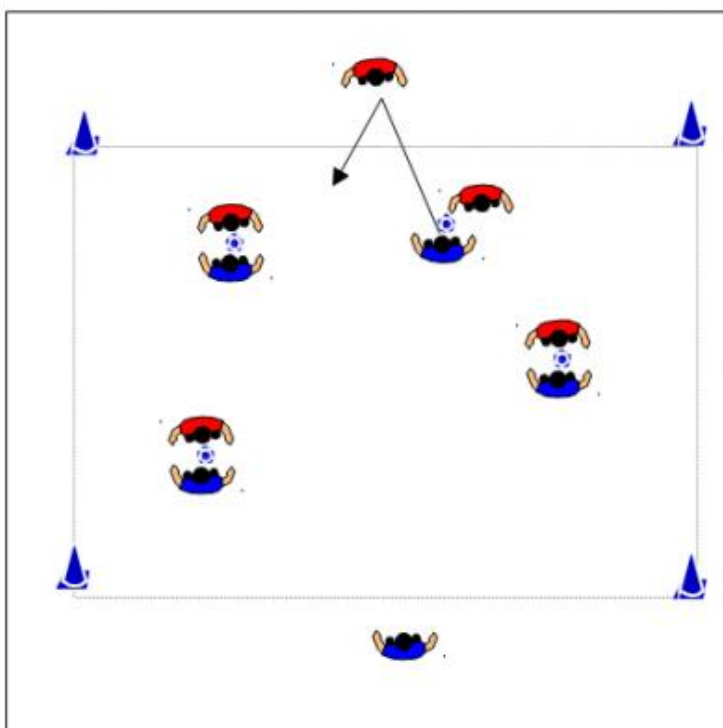
Intelligence de jeu **Les Duels Défensifs**

Les duels : échauffement

Objectif :

Échauffement dirigé et progressif

Effectif :



Dimensions :

Terrain de 40m x 30m

Matériel :

16 chasubles

Mise en place / Organisation et consignes :

- 6 contre 6 + 2 appuis extérieurs - Conservation individuelle du ballon - Les joueurs extérieurs servent d'appui et remettent la balle à celui qui a donné.