

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

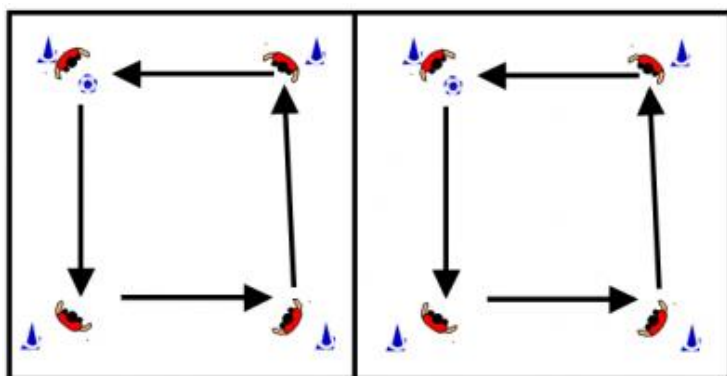
Amélioration Technique **Les Passes**

La passe courte : échauffement

Objectif :

Amélioration des contrôles orientés sur balle au sol

Effectif : Multiple de 4 joueurs



Dimensions :

Espace 15m x 15m

Matériel :

1 ballon pour 4 joueurs

Mise en place / Organisation et consignes :

- Contrôler en orientant et passer - Contrôle intérieur - Contrôle extérieur - Pied fort / faible - En passant derrière le plot - En passant devant le plot - En enchaînant un passe et suit

Critères de réalisations / Veillez à :

- Concentration - être sur ses appuis de façon dynamique - Attaquer le ballon - orienter son corps vers la transmission - La prise d'information

Durée de l'exercice

15 minutes