

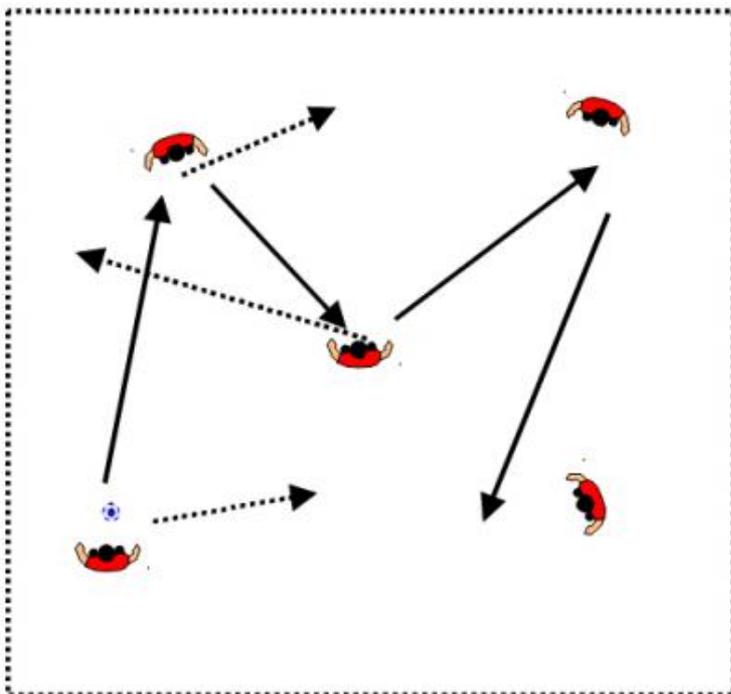
Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Physique **Vitesse de Réaction**

Vitesse de jeu : échauffement

Objectif :
Jeu en déviation



Dimensions :

Matériel :

1 ballon pour 5 joueurs

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.