EXERCICE DE PASSE AVEC APPUI

EXERCICE DE PASSE AVEC APPUI

Consignes de l’exercice :

- Les joueurs rouges forment une équipe et les joueurs bleus une autre.
- Le joueur 1 passe la balle au joueur 2, qui effectue un appel avant de remettre la balle en une touche.
- Ensuite, le joueur 1 conduit la balle jusqu'à l'assiette du milieu, puis la passe au joueur bleu en face.
- Après son action, le joueur 1 prend la place du joueur 2, et le joueur 2 rejoint la colonne des rouges.
- Les rouges et les bleus jouent en simultané.
- Le rythme doit être présent tout au long de l’exercice.
- 5 à 15 minutes
- 6 à 8 joueurs par exercice

Objectifs pédagogiques :

- Maitrise des passes et contrôle
- Travail du jeu en mouvement
- Conduite de balle

Matériels :

- Ballons
- Assiettes ou cônes