

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique **Les Passes**

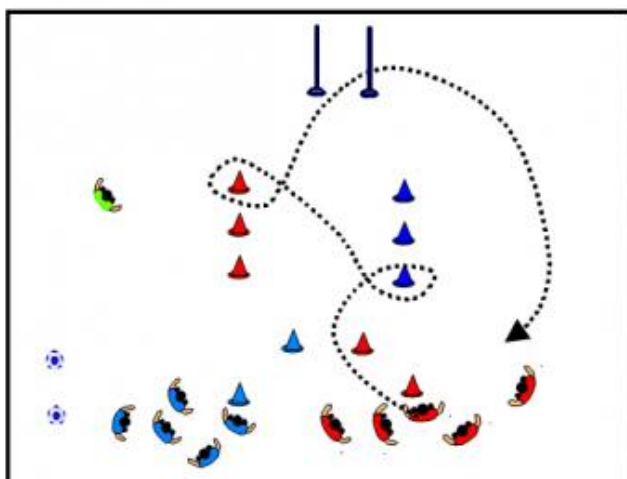
La passe : motricité

Objectif :

Améliorer la Vivacité et les appuis

Effectif :

8 à 12 joueurs



Mise en place / Organisation et consignes :

2 équipes qui s'opposent : Les 2 joueurs partent en même temps. Faire le tour de 2 cônes un de chaque côté en évitant l'adversaire. Course avant. Course arrière. Ballon en main. Ballon au pied.

Variante : Introduire des cerceaux.

Critères de réalisations / Veillez à :

Insister sur les positions des bras et l'utilisation de la pointe des pieds.

Durée de l'exercice

10 minutes