

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique **Le Jeu de Tête**

Le jeu de tête : échauffement

Objectif :

Amélioration du jeu de tête

Effectif :

10 joueurs



Dimensions :

1/4 terrain

Matériel :

10 coupelles

Mise en place / Organisation et consignes :

5 joueurs au centre, 5 joueurs en extérieur : Jouer de la tête et se déplacer. La moitié des joueurs avec balle en mains, l'autre moitié sans ballon. Tous les joueurs courent en rond, les joueurs avec balle la lance aux joueurs sans balle qui leur remettent de la tête. Changer les partenaires de façon continue, toutes les minutes. Changez les rôles, répétez 1 minute. Même idée, mais maintenant le joueur qui lance la balle doit participer avec le partenaire au jeu de tête de long en large. Quand la balle tombe, les joueurs trouvent des nouveaux partenaires.