

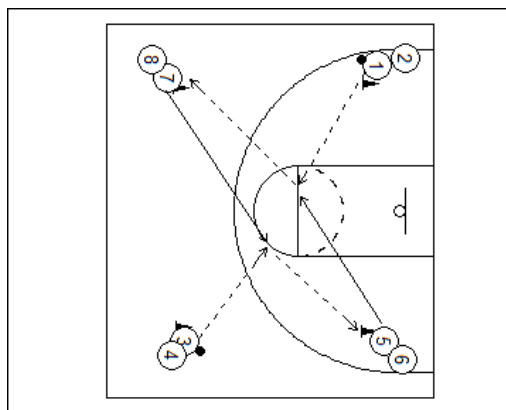
5.1 - Concentration - Précision

N 2
N 3

Habiletés complémentaires

Mobilité - Amplitude

Consignes techniques



Déplacements : marche ou course (lente, modérée, rapide).

1 plot situe l'angle d'un carré - Les joueurs sont répartis sur les plots (2 minimum).
Les ballons sont répartis sur les plots d'une diagonale. Les déplacements se font sur les diagonales.

Systématiquement les joueurs de la diagonale sans ballon avancent et reçoivent sur leur droite un ballon – arrêt, passe en face et suivre son ballon pour se mettre dans la colonne.

Faire un nombre de passage important (minimum 10).

Déplacements identiques mais ballon arrivant sur la gauche.

Matériel

2 ballons par carré (d'initiation ou traditionnel)
4 plots

Evolution

Varier les passes : à terres, à une main, ...
Varier la distance des plots.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres supérieurs – Membres inférieurs

Précautions particulières

Préparer les mains pour la réception du ballon,
Epaules dans le sens de la course,
Utiliser la vision périphérique.