

FICHE EXERCICE

La Conservation du Ballon

CONSERVATION A DOUBLE OBJECTIF

14 Effectif	30 Durée de l'exercice (min:sec)	06:00 Durée de l'effort (min:sec)	01:30 Temps de récupération entre les séries (min:sec)	01:30 Temps de récupération entre les efforts (min:sec)
4 Nombre de séries	Passive Nature de la récupération			

Matériel Ballons , coupelles, chasubles	<ul style="list-style-type: none"> La Conservation du Ballon
Catégorie d'âge U17/19	



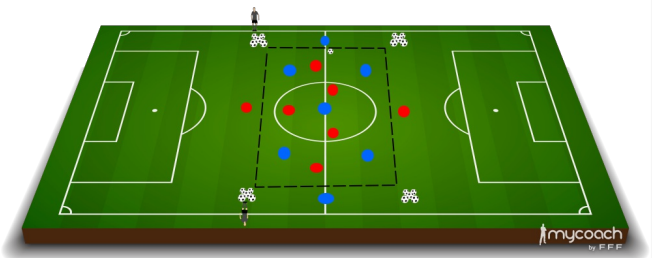
Objectif

Utiliser l'espace en largeur ou profondeur



Mise en place / Organisation et consignes

5 c 5 a l'intérieur + 2 appuis par équipes .
 3 tdb jeu au sol obligatoire
 L'équipe rouge joue avec ses 2 appuis sur la largeur du terrain
 Appui-appui autorisé.
 L'équipe bleu joue avec ses 2 appuis sur la profondeur
 Appui-appui interdit.
 Réversibilité des rôles sur chaque séquence .



Critères de réalisations / Veillez à

Occupation de l'espace en largeur (rouge)
 Qualités des passes et des prises de balle
 Etirer l'adversaire pour jouer a l'intérieur
 Etre en mouvement
 Orientation sur prise de balle
 Occupation de l'espace en profondeur (bleu)
 Qualités de passes et des prises de balle
 Se situer entre les lignes
 Rompre les alignements
 Voir avant de recevoir



Dimensions

30 m * 40 m