

Dribble

Vitesse de réaction

MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS

Par 2 (1 jaune et 1 bleu) face à face. Le bleu tape dans les mains du jaune puis prend le ballon pour aller marquer. Le jaune doit défendre. **Variante :** ne pas mettre le ballon dans la courses pour favoriser le dribble et la réaction, le défenseur pouvant prendre le ballon en premier et aller marquer.

Facile

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Difficile

CRITERES DE REUSSITE

ORGANISATION

Surface

Larg.

Long.

Diam.

Matériel

But

Piquet

Barre



6



6

Effectif



1

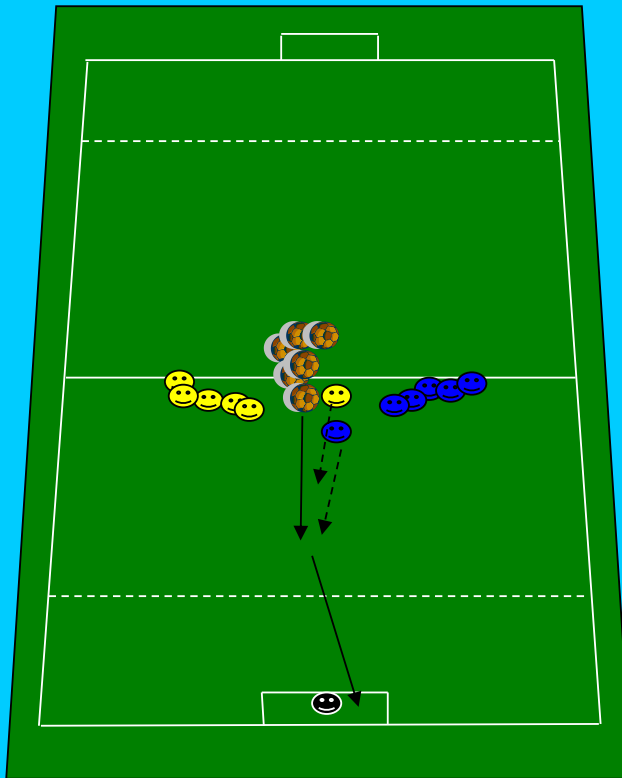


6



6

CONSEILS



Observations personnelles

Réalisé par YOAN LEJEUNE

Publié par

