

1. L'équipement

Un minimum de 12 joueurs
Une multitude de balles
5 marqueurs

2. L'organisation

Installez l'équipement conformément au dessin.
L'exercice peut être effectué simultanément sur le côté gauche et le côté droit pour entraîner les deux côtés.

3. Description

Départ:

Le joueur A joue le ballon au joueur B.
Le joueur B reçoit le ballon et le passe directement au joueur A.
Après le rebond, le joueur B court vers l'extérieur.

Suivi:

Le joueur A qui arrive joue le ballon dans la course du joueur B.
Le joueur B reçoit le ballon et le passe au joueur A qui le récupère.
Le joueur B reçoit le ballon et le passe au joueur C.

Phase intermédiaire :

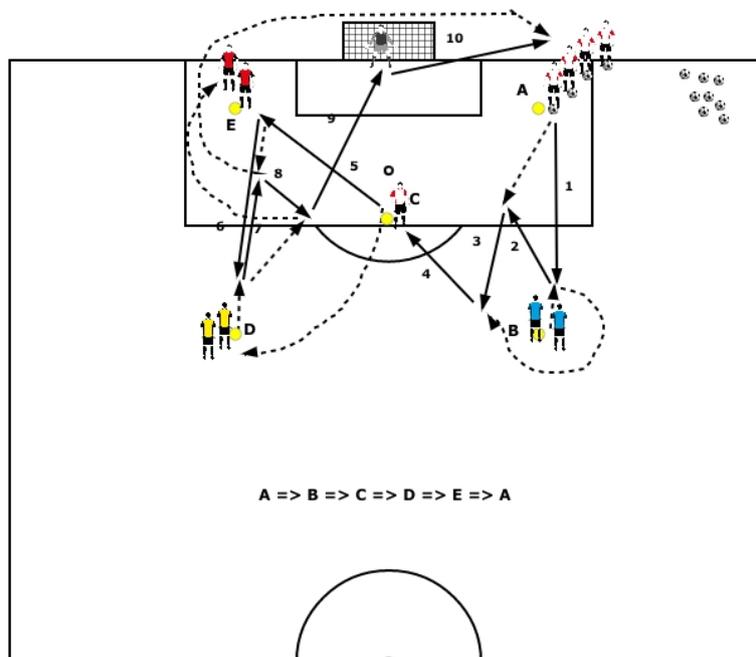
Le joueur C reçoit le ballon, tourne et fait une passe au joueur E.
Le joueur E reçoit le ballon et fait une passe au joueur B.
Le joueur E reçoit le ballon et le passe au joueur D qui court.

Fermeture:

Le joueur D effectue une combinaison rapide 1-2 avec le joueur E.
Après la combinaison, le joueur D prend le ballon et le termine en tirant dans les mains du gardien.

Rotation :

Après l'action, les joueurs changent de position selon ce schéma : A → B → C → D → E → A



4. Coaching et Commentaires

Coaching:

Veillez à l'exécution correcte des exercices corporels, y compris les passes, les prises de balle et le contrôle du ballon.
Veillez à la synchronisation et à la précision des passes et des courses.
Encouragez la communication et mettez l'accent sur la construction et la réalisation.

Commentaires:

Adapter les dimensions du terrain en fonction du nombre de joueurs et de leur niveau.
Les exercices d'échauffement peuvent être effectués pendant le changement entre le joueur A et le joueur B.
Effectuer l'exercice alternativement par le côté gauche et le côté droit pour maintenir la symétrie dans l'entraînement.