

LES MAINS PLEINES

Développer sa motricité et sa gestuelle

POSTES

Les avants
Les arrières

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

2 ballon
4 plots

EXERCICES

Durée : 10-15 min

Effectif : 8 à 16 joueurs

Explications :

- Le joueur en possession de la balle (joueur bleu en bas) court en direction de la colonne d'en face
- Durant sa course, il reçoit un deuxième ballon provenant de sa gauche (joueur orange)
- Il renvoie alors le premier ballon sur sa droite (bras roulé)

Critères de réussite :

- Course droite
- Enchaîner transmission et réception
- Effectuer des passes bras roulé

Évolution :

- Après réception main gauche et passe main droite, faire le contraire.
- Intégration d'un défenseur (premier joueur de la colonne d'en face) afin de travailler le choix de passe (tactique)

