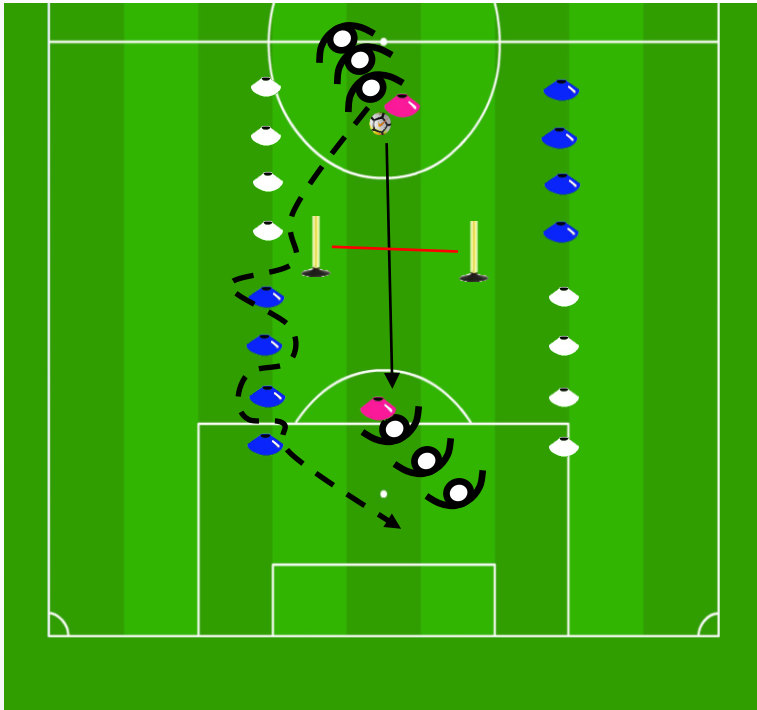


MISE EN ROUTE TECHNIQUE / MOTRICE

CONSERVER / PROGRESSER



 16 mètres entre les 2 joueurs

 x10  x2

- **Objectif** : Améliorer les enchaînements techniques

- **But** : Réussir l'enchaînement technique + motricité

- **Consignes** : Travail en passe et suit. Les joueurs se font la passe en 1 ou 2 touches selon les attentes du coach puis réalisent le circuit de motricité selon la couleur indiquée par le coach . Changer de couleur à la volée pour changer le scénario et faire en sorte que les joueurs s'adaptent . LE BALLON DOIT PASSER SOUS LA RUBALISE

- **Variantes** : Augmenter / réduire la distance de passe