

M11

Jongleur

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- | | |
|-----------|---------------------------|
| - ballon | Ballon M11 |
| - terrain | 4x50x4.50 (filet: 2.00 m) |



PRINCIPE DE L'EXERCICE

2 contre 2 avec 3 touches de balle.



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE



DEROULEMENT

Le service

Se fait des 4,50 m par un service lancé (adaptation au niveau de force des enfants, par en haut ou en bas)
Pas de let.

La réception et le renvoi :

La réception se fait en passe avec un nombre de touche de balle libre afin de pouvoir transmettre le ballon dans les meilleures conditions à son passeur.
Puis passe et renvoi.

Le jeu sans ballon :

Saute-mouton retour base

Pour marquer le point :

Je gagne un point quand le ballon touche le sol à l'intérieur du terrain adverse.
Je gagne un point quand l'adversaire n'arrive pas à renvoyer le ballon.