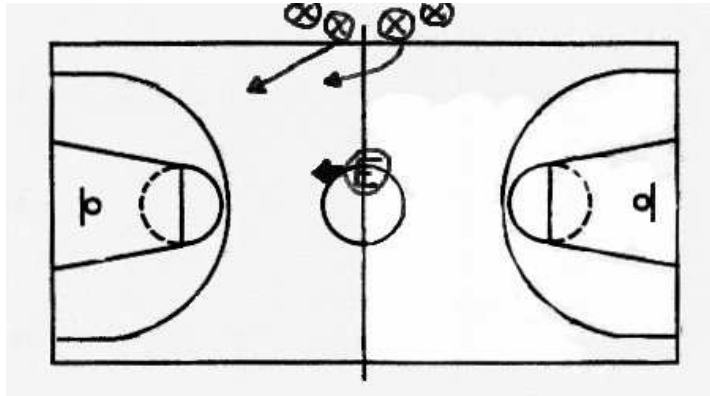


Le Dribble : Niveau Initié

Objectif : Perfectionnement de la vitesse en dribble sous contrainte.

Situation



2 colonnes de joueurs et l'entraîneur sont placés comme sur le schéma. L'entraîneur lève son bras pour désigner le demi-terrain d'attaque. Le joueur situé de ce côté doit dribbler pour aller marquer avant de se faire toucher par le vis à vis.

Consignes

Au départ, les joueurs dribblent sur place.

5 passages, le joueur ayant marqué le plus de points gagne.

1 ballon par personne

Récupération de 3 min entre chaque série.