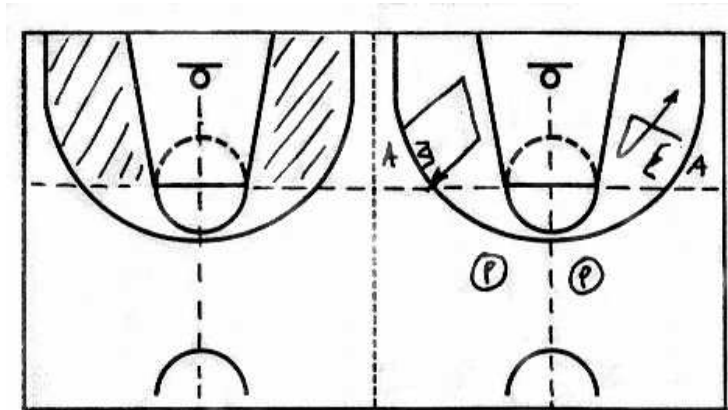


## Le Jeu Sans Ballon : Niveau Débutant

**Objectif** : Etre capable de se démarquer dans un espace restreint.

### Situation



1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur dans chaque 1/4 de terrain. L'attaquant doit essayer de recevoir la passe dans les zones prévues. Après la réception, il joue le 1 c. 1.

### Consignes

Varié les types de démarquages.

Autoriser ou interdire les passes dans la zone restrictive.

1 ballon pour 3

3 séries de 5 réceptions par joueur.