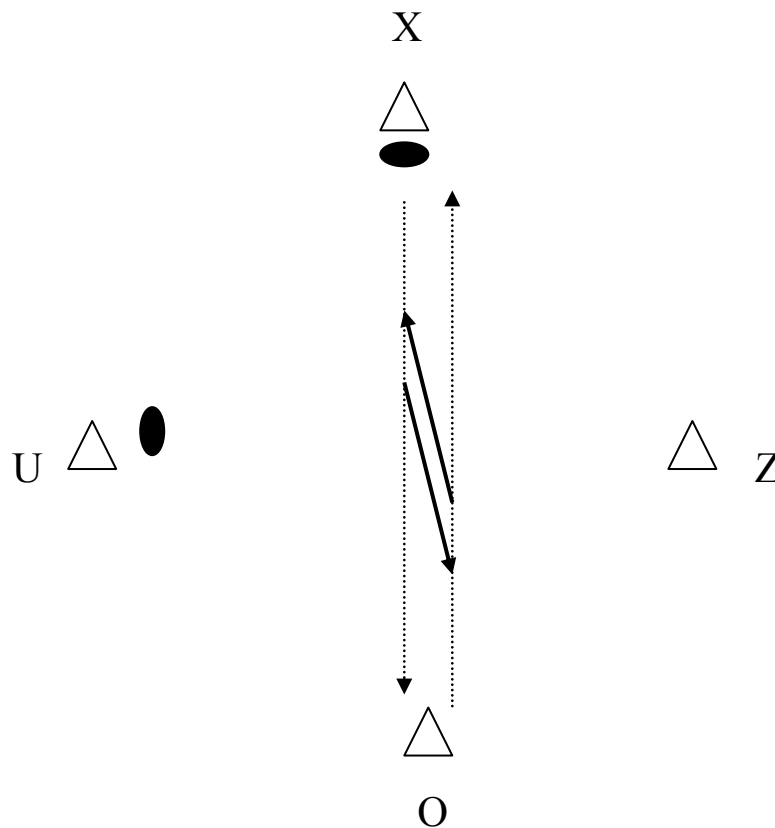


Quelques skills

La croix :

Objectif : court et passe devant.



Consignes :

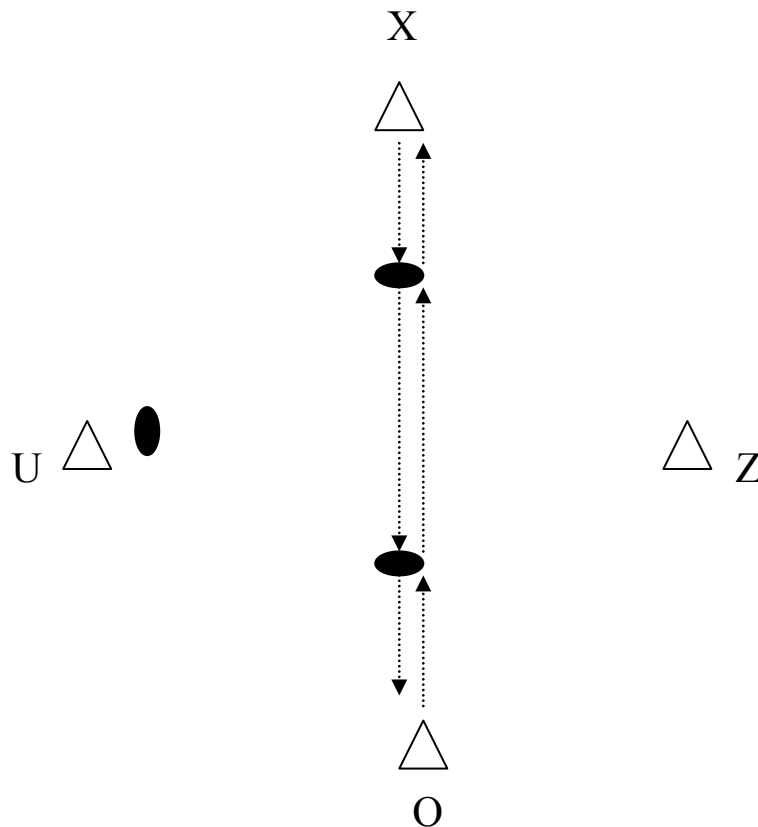
- X et O courent, X fait une passe à O puis O fait une passe au deuxième X et ainsi de suite. X va ensuite se placer derrière les O et O va se placer derrière les X.
- Le receveur appelle le passeur par son prénom.

Variable :

Mettre un deuxième ligne avec les U et les Z.

La croix :

Objectif : ramasser un ballon, courir et poser.



Consignes :

- X court, ramasse le ballon (situé à 1/3 de la distance de course), pose le ballon à 2/3 de sa course et va se placer derrière les O
- O ramasse le ballon (situé à 1/3 de la distance de course), pose le ballon à 2/3 de sa course et va se placer derrière les X

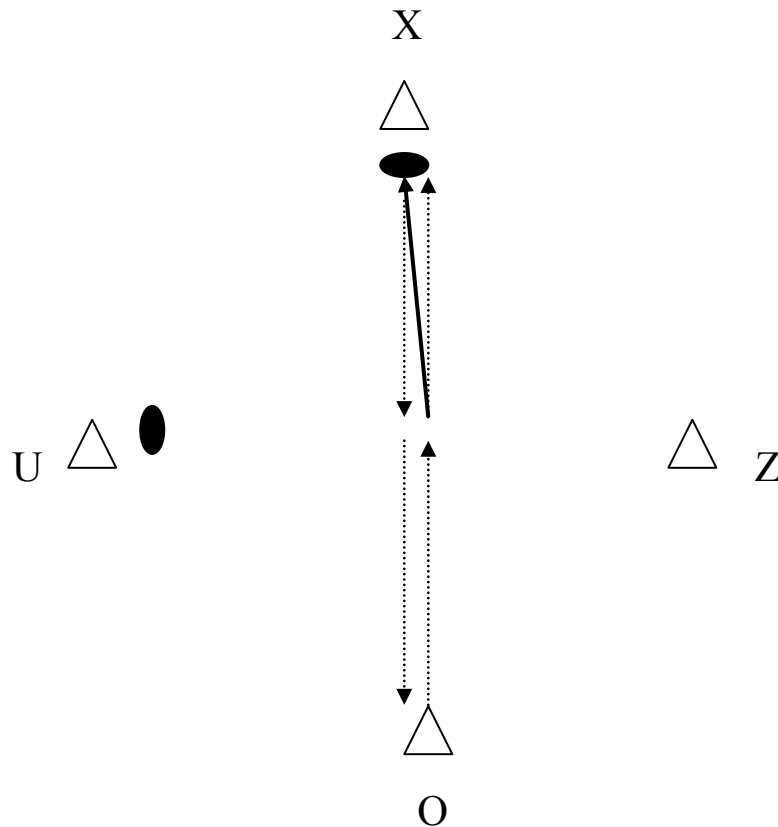
Variable :

Mettre un deuxième ligne avec les U et les Z.

La croix :

Objectifs :

- courir, poser un ballon
- courir, ramasser un ballon et passer.



Consignes :

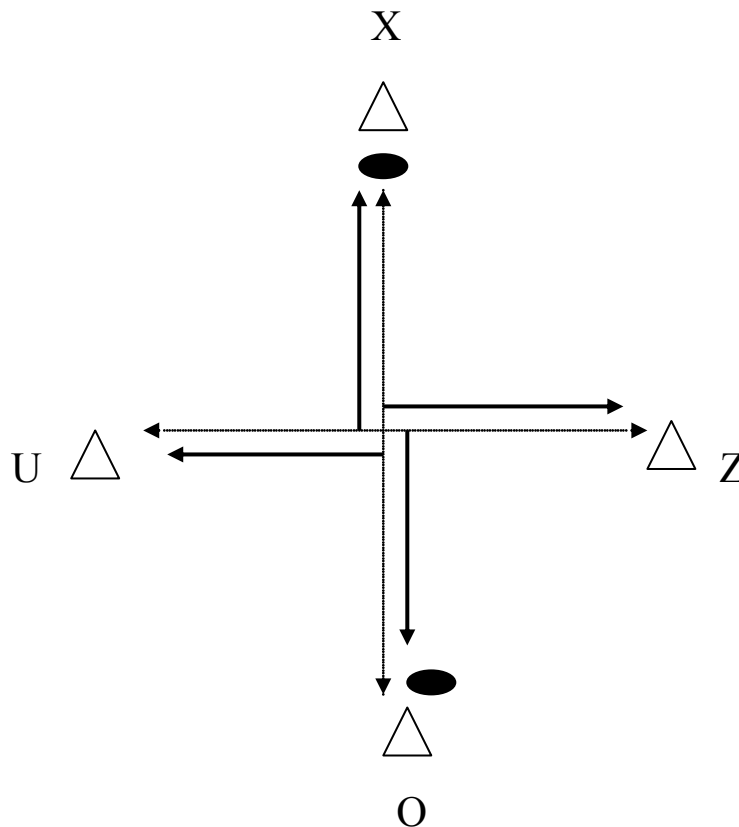
- X court jusqu'au milieu, pose le ballon et va se placer derrière les O
- O court jusqu'au milieu ramasse le ballon, fait une passe à X et va se placer derrière les X
- Le receveur appelle le passeur par son prénom.

Variable :

Mettre un deuxième ligne avec les U et les Z.

La croix :

Objectif : court, passe.



Consignes :

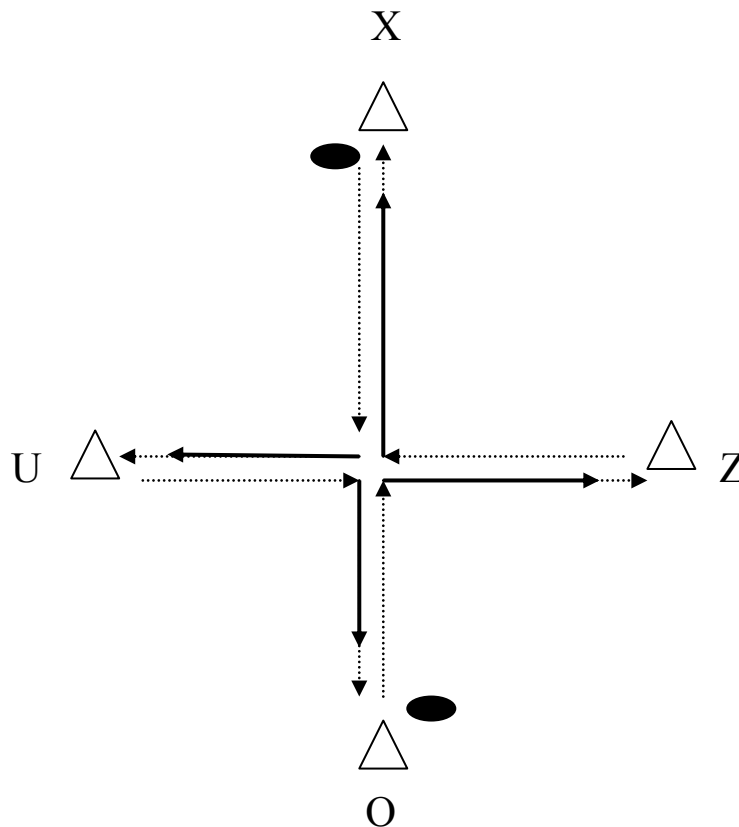
- X court jusqu'au milieu, fait une passe à U et va se placer derrière les O puis U court jusqu'au milieu, fait une passe à O et va se placer derrière les Z, O fait pareil avec Z et Z avec X
- Le receveur appelle le passeur par son prénom.

Variables :

- Injecter un deuxième ballon. Par exemple le premier par des X et en même temps le second par des O.
- Changer de côté de passe.

La croix :

Objectif : court, passe et suit.



Consignes :

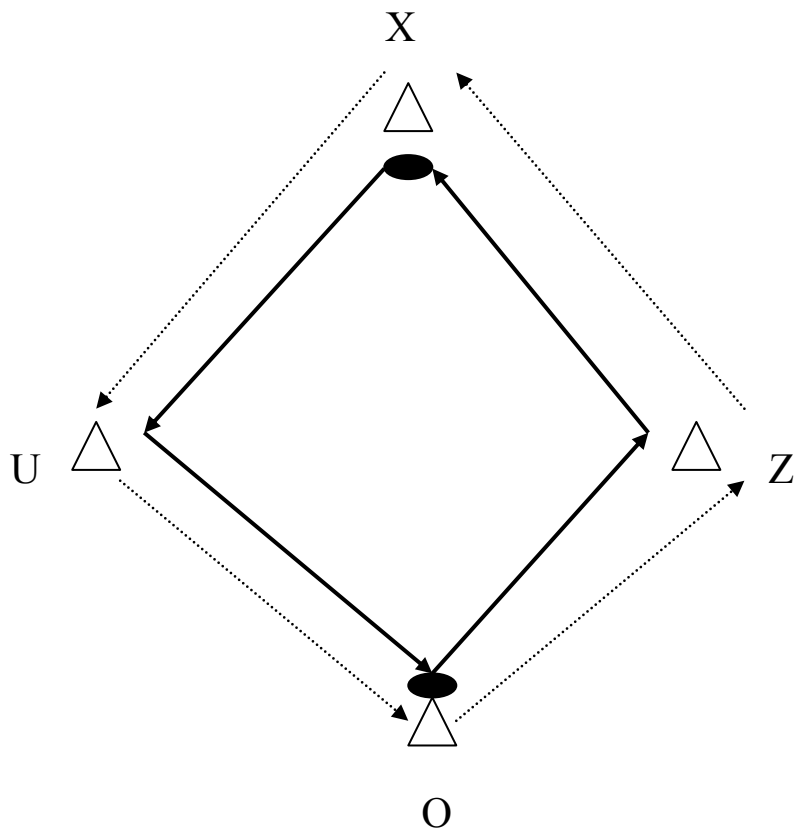
- X court jusqu'au milieu, fait une passe à U et va se placer derrière les U puis U court jusqu'au milieu, fait une passe à O et va se placer derrière les O, O fait pareil avec Z et Z avec X
- Le receveur appelle le passeur par son prénom.

Variables :

- Injecter un deuxième ballon. Par exemple le premier par des X et en même temps le second par des O.
- Changer de côté de passe.

La croix :

Objectif : passe et suit.



Consignes :

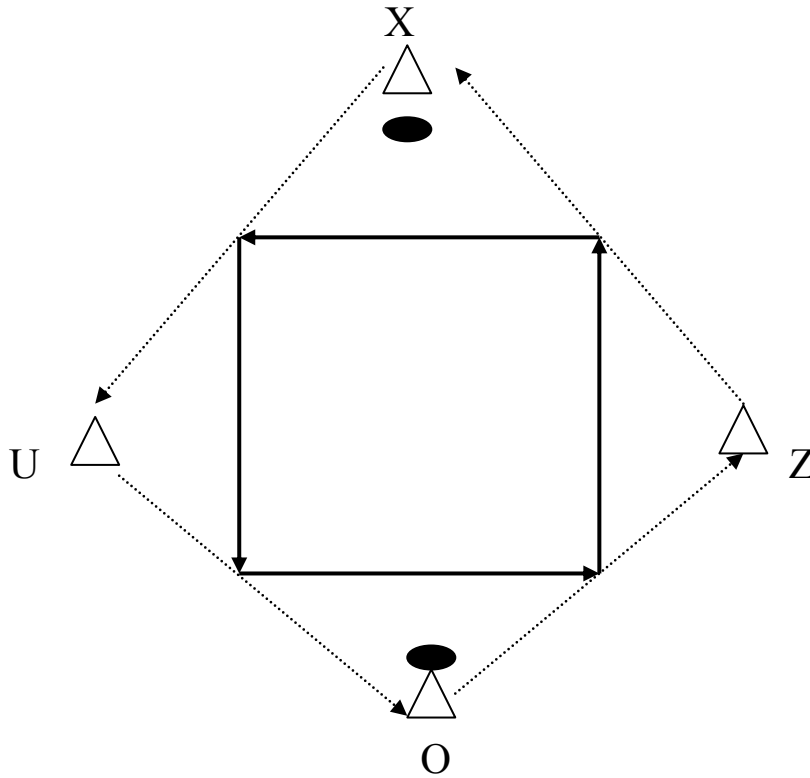
- X fait une passe à U et court se placer derrière les U puis U fait une passe à O et court se placer derrière les O puis O fait pareil avec Z et Z avec X.
- Le receveur appelle le passeur par son prénom.

Variables :

- Injecter un deuxième ballon. Par exemple le premier par des X et en même temps le second par des O.
- Changer de côté de passe.

La croix :

Objectif : passe à demi trajet sur le côté.



Consignes :

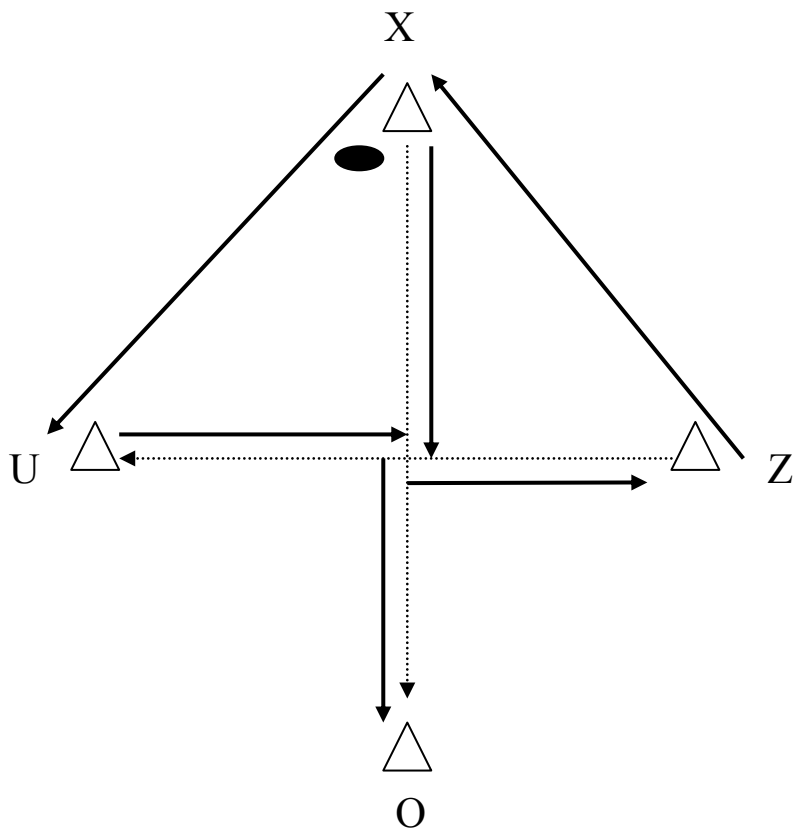
- X court vers les U et fait une passe à demi trajet à U qui lui aussi a couru à demi trajet et ainsi de suite.
- Les passes se font sur un pas.
- Le receveur appelle le passeur par son prénom.

Variation :

- Injecter un deuxième ballon. Par exemple le premier par des X et en même temps le second par des O.
- Changer de côté de passe.

La croix :

Objectif : passe, court et une passe sur un pas.



Consignes :

- X fait une passe à U et court vers O, puis U lui refait une passe alors il fait une passe sur un pas à Z, puis il va se placer derrière les O.
- Z fait une passe à X (le deuxième) et court vers U, puis X lui refait une passe alors il fait une passe sur un pas à O, puis il va se placer derrière les U.
- Même chose pour O avec Z et U ainsi que U avec O et X.
- Le receveur appelle le passeur par son prénom.

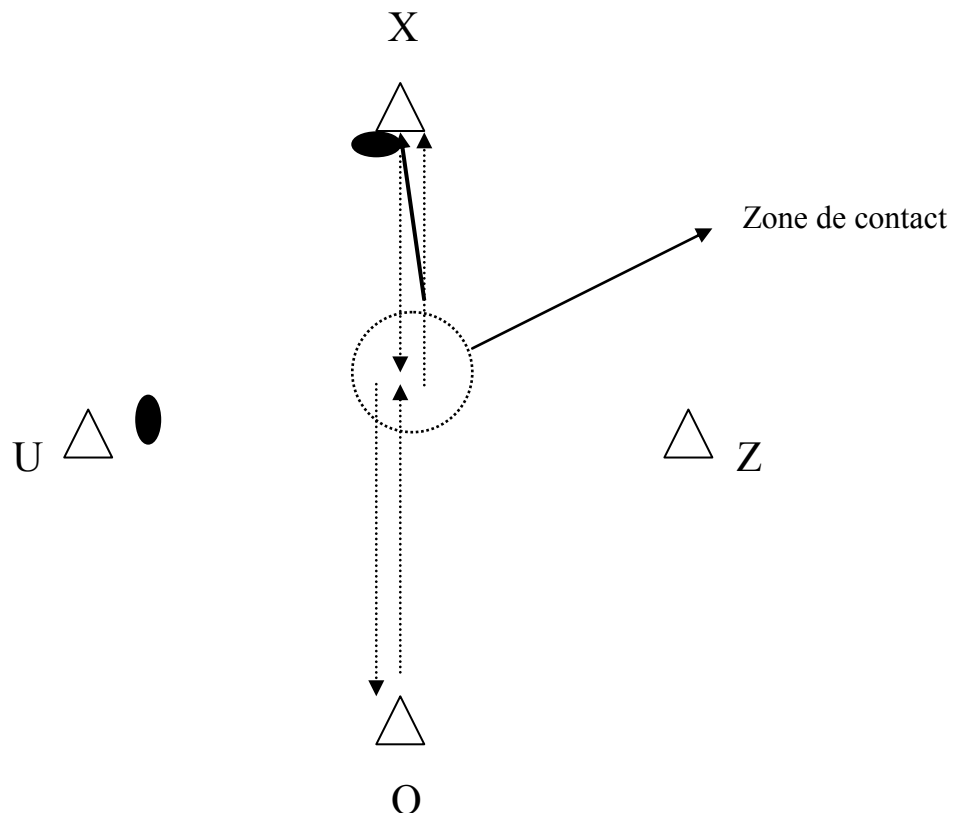
Variable :

Changer de côté de passe.

La croix :

Objectifs :

- courir, conserver le ballon
- courir, arracher le ballon et passer



Consignes :

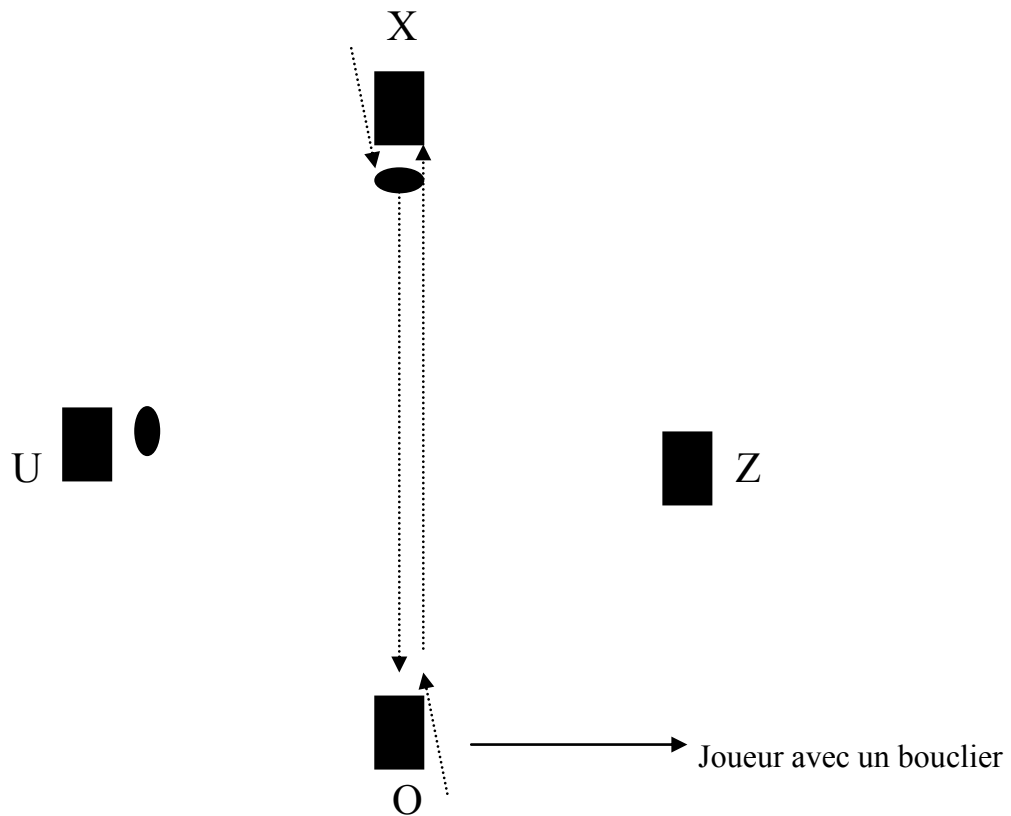
- X court, au contact avec O résiste pour conserver le ballon puis va se placer derrière les O.
- O court, arrache le ballon à X et fait une passe au deuxième X, puis va se placer derrière les X.
- Le receveur appelle le passeur par son prénom.

Variable :

Mettre un deuxième ligne avec les U et les Z.

La croix :

Objectif : ramasser le ballon, courir, percussion et tomber au sol



Consignes :

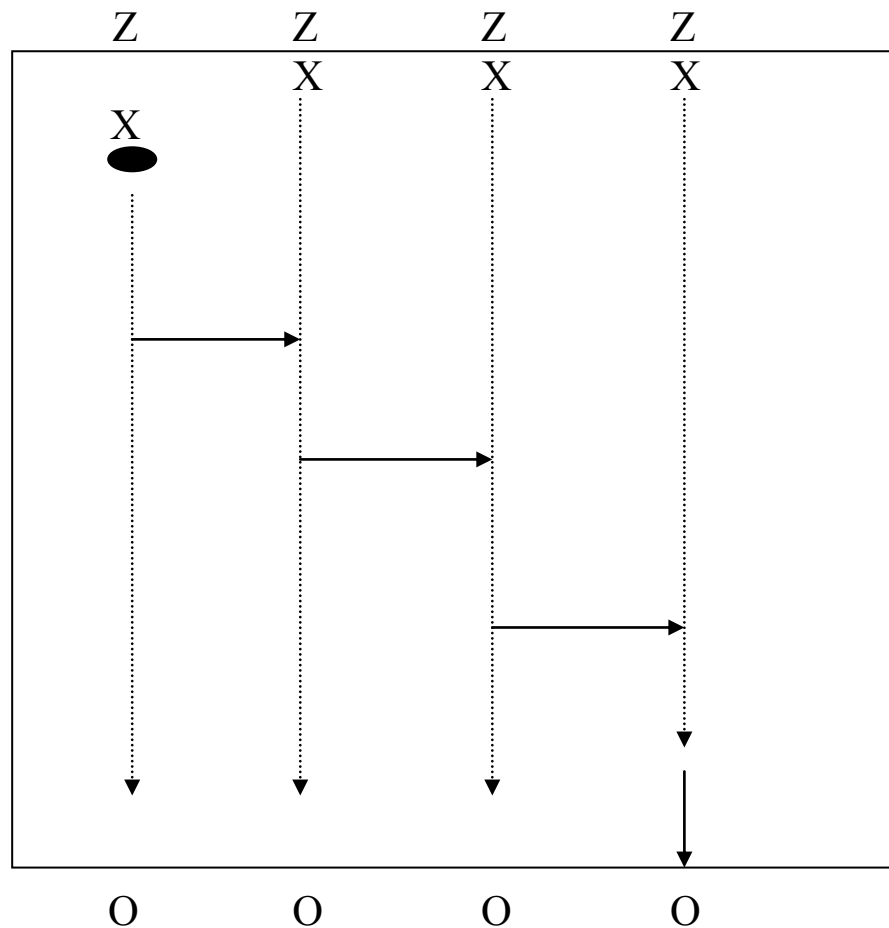
- X ramasse le ballon (devant le joueur avec le bouclier), court percuter le joueur avec le bouclier devant les O et tomber au sol puis il se relève et va se placer derrière les O.
- O ramasse le ballon (devant le joueur avec le bouclier), court percuter le joueur avec le bouclier devant les X et tomber au sol puis il se relève et va se placer derrière les X.

Variable :

Mettre un deuxième ligne avec les U et les Z.

Le carré :

Objectif : passe classique



Consignes :

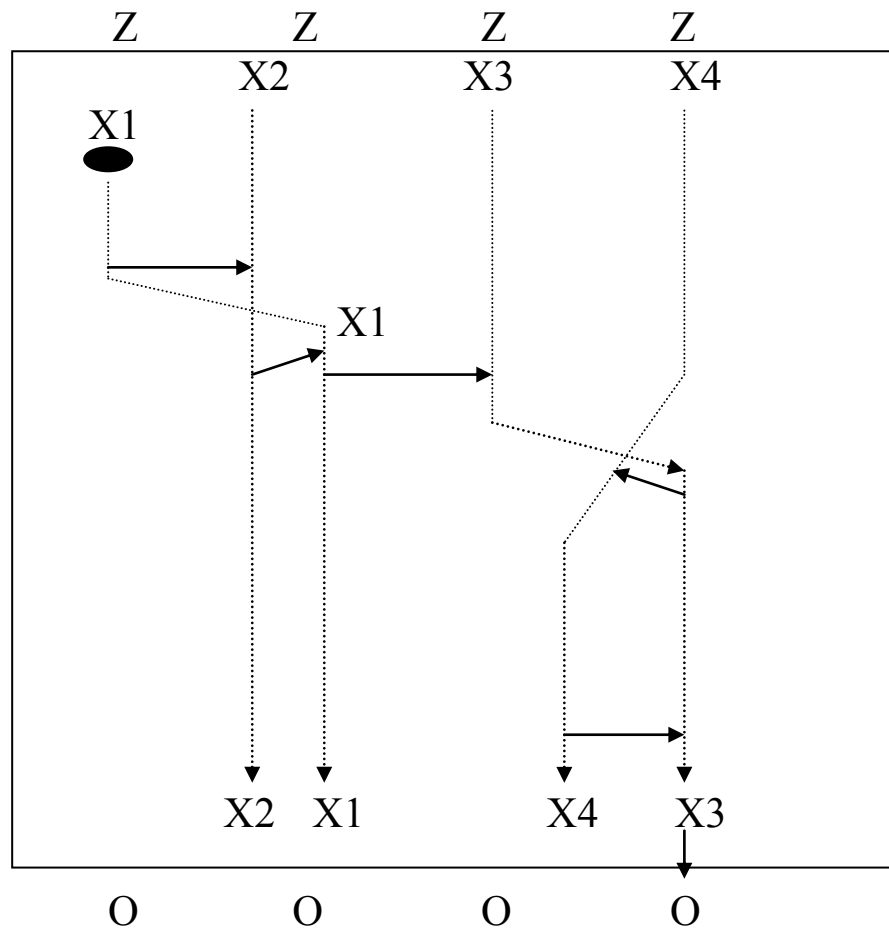
- Les X se font des passes et le dernier donne le ballon au premier O.
- Les O font pareil et le dernier donne le ballon au premier Z.
- Les Z font pareil avec les X.

Variation :

- Faire deux largeurs de passe sur la même distance
- Mettre un deuxième ligne avec trois équipes de plus
- Deux équipes un ballon chacun soit elles se croisent face à face soit de côté.

Le carré :

Objectif : redoublée et croisée



Consignes :

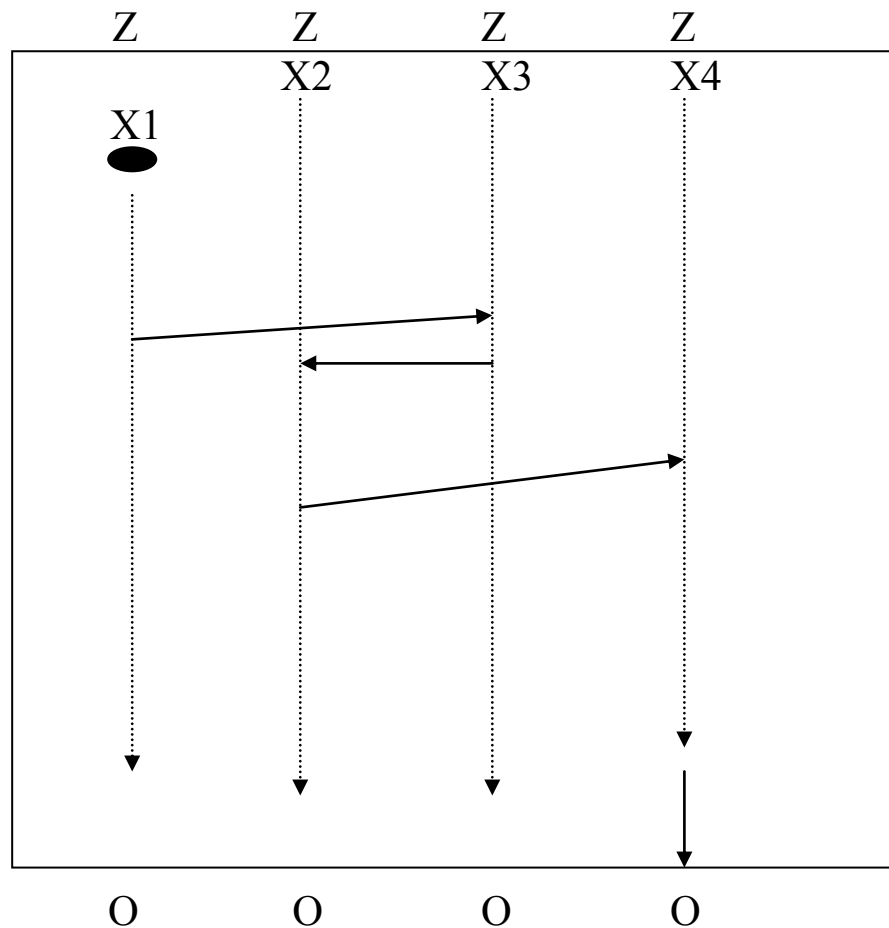
- X1 redouble avec X2 puis sert X3, X3 croise avec X4 et celui dernier ressert X3, enfin X3 donne le ballon au premier O.
- Les O font pareil et le dernier donne le ballon au premier Z.
- Les Z font pareil avec les X.

Variables :

- Mettre un deuxième ligne avec trois équipes de plus
- Deux équipes un ballon chacun soit elles se croisent face à face soit de côté.

Le carré :

Objectif : passe sautée et remise intérieur.



Consignes :

- X1 passe à X3 qui donne intérieur à X2 et celui-ci sert X4 qui donne au premier O
- Les O font pareil et le dernier donne le ballon au premier Z.
- Les Z font pareil avec les X.

Variation :

- Faire deux largeurs de passe sur la même distance
- Mettre un deuxième ligne avec trois équipes de plus
- Deux équipes un ballon chacun soit elles se croisent face à face soit de côté.