

FICHE D'EXERCICE

NOM DE L'EXERCICE : 2C1 ET 3C2 EN CONTINU

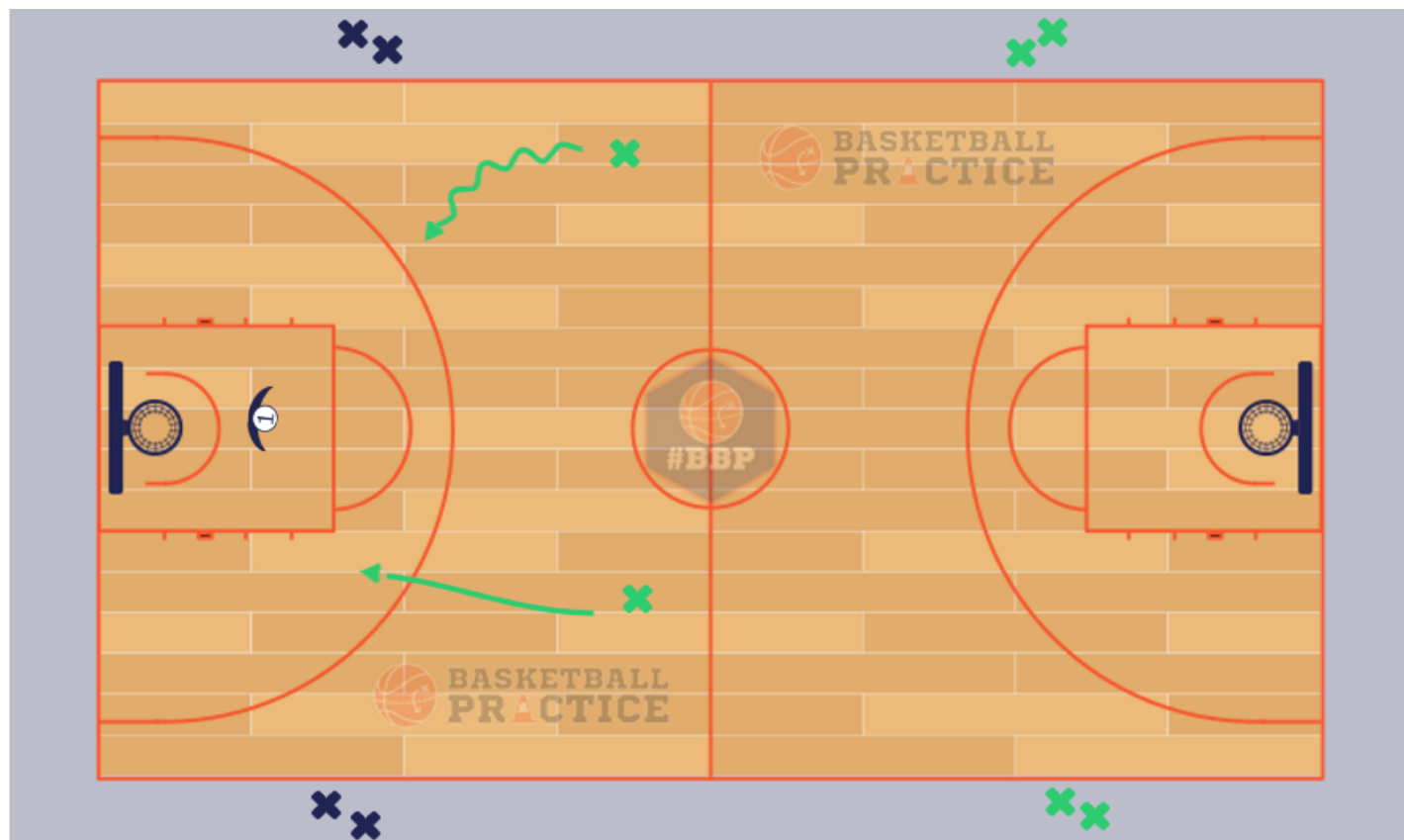
OBJECTIF :

Date : 11/01/2019

Type : Jeu rapide

Equipe :

Durée : 20 min



Déroulement :

2 équipes : une équipe joue en 2c1 et l'autre en 3c2 (en ... minutes et on change de rôle). Les verts jouent en 2c1, lorsque le bleu récupère le ballon, 2 bleus entrent en jeu pour jouer un 3c2. Le vert qui récupère le ballon fait la sortie de balle pour 2 nouveaux verts qui jouent contre le dernier bleu à avoir touché le ballon.

Consignes et Evolutions :

Vitesse de jeu en surnombre, vision du jeu.