



TENNIS-BALLON SPECIFIQUE

Jeu aux pieds - Esprit de compétition - Réflexion - Ludique

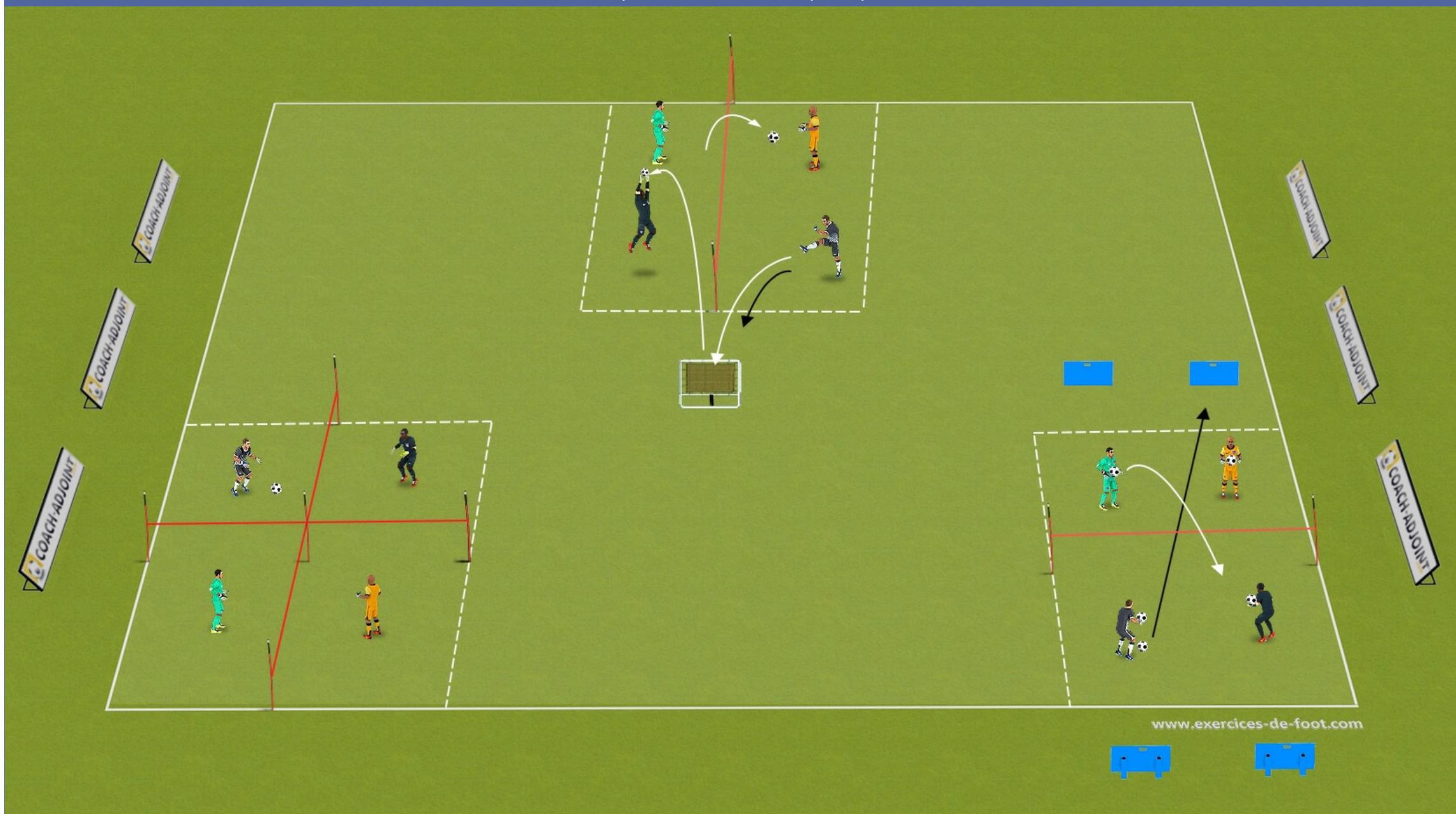
4 gdb

@AEGBfootball #AtelierAEGB



Matériel : 5 grands piquets - Rubalise - 4 Planches à rebond - Tchukball

Exemples de tennis-ballon spécifiques



3 terrains de tennis-ballon spécifiques.

Chaque disposition permet de travailler la maîtrise technique et émotionnelle, l'esprit d'équipe, la stratégie...

Adapter les règles, les distances, les variantes en fonction du niveau des gdb (1-2 touches, 2-3-4-5 ballons, nombre de passes, rebond ou pas...)

Ces exercices peuvent être proposés en début de séance, comme échauffement ludique, mais aussi en fin de séance, insistant plus sur la concentration et la réalisation technique sous fatigue.