

Projet formation MMHB -9

ATTAQUE

*Motricité spécifique

1. ETC de dribbler des 2 mains sans regarder le ballon
2. ETC de dribbler le plus vite possible en avant, en arrière, latéralement
3. ETC d'être toujours face au but (pointe de pied vers le but)
4. ETC d'armer coude à hauteur d'épaule (pointe de pied vers le but)

*Duel Tireur Gardien de But

1. ETC de lancer dans le but
2. ETC de tirer en sautant au-dessus de la zone
3. ETC de marquer le but

*Avec ses partenaires

POUR PORTEUR DE BALLE

1. ETC de faire une passe précise

POUR LE NON PORTEUR DE BALLE

1. ETC se démarquer pour recevoir le ballon (pour tirer, avancer, passer)

*Avec l'Adversaire

1. ETC de battre le défenseur grâce à l'utilisation des 3 pas puis dribble ou passe ou tire

DEFENSE

*Sur le porteur de balle

1. ETC de se placer entre le porteur et son but
2. ETC d'intercepter le ballon quand le porteur de balle dribble.
3. ETC d'harcéler le porteur de balle quand il est à l'arrêt

*Sur le non porteur de balle

1. ETC de se répartir chacun un joueur