



# TENNIS-BALLON SPECIFIQUE

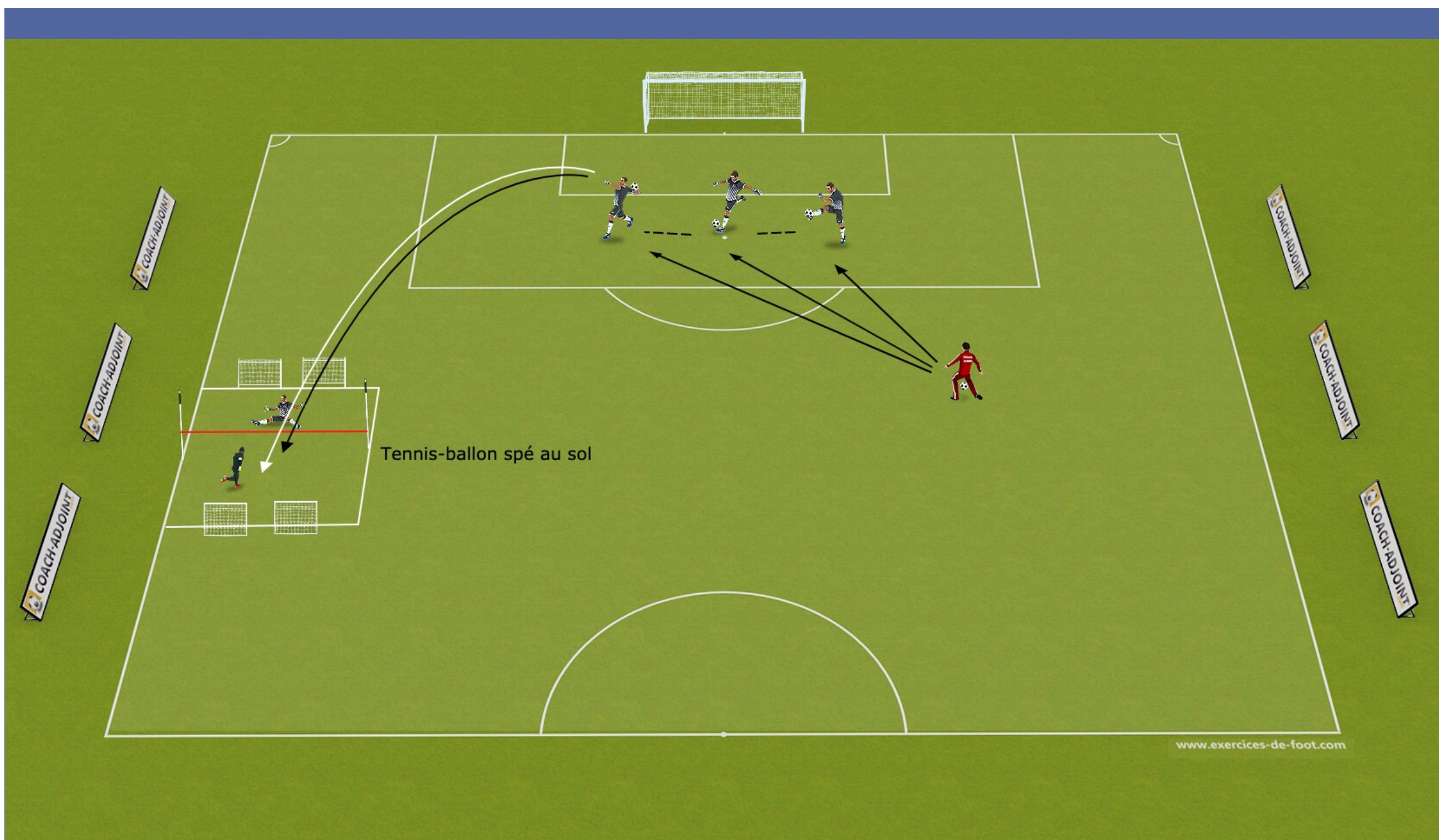


Relance - Jeu aux pieds - Ecran

3 gdb

@AEGBfootball #AtelierAEGB

*Matériel* : 4 mini-buts - 2 piquets - ficelle ou rubalise - Terrain tracé



Exercice qui a pour but de travailler les relances à la main et aux pieds, la maîtrise technique et l'écran corporel.

Suite à une passe en retrait du coach, le gdb réalise une relance côté opposé sur le gdb face à lui dans le terrain de tennis-ballon.

Le réceptionneur à 2 touches de balles pour marquer au sol.

Le tire doit passer sous le " filet ".

Le gdb réalise un arrêt sous forme d'écran-pieds au sol.

*Variantes* : changer le nombre de touches du réceptionneur.

Distance entre les mini-buts.

Dimension du terrain et hauteur du filet.