

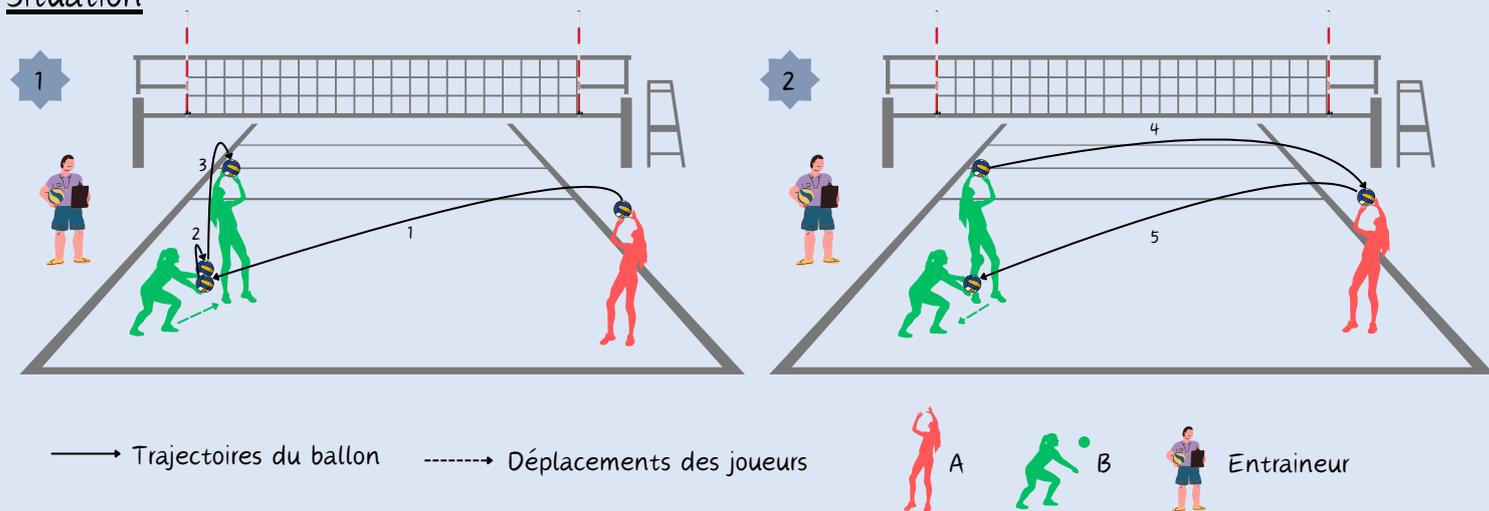


MANIPULATION À 2 "BAGUETTES CHINOISES"

Organisation / matériel

- 2 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur 1/4 terrain

Situation



Explication

- Le **joueur A** fait une passe au **joueur B** qui effectue 2 touches baguettes (côté droit et côté gauche) en mettant de la hauteur.
- Le **joueur B** renvoie ensuite le ballon en passe au **joueur A**.
- L'exercice se poursuit de la même manière jusqu'à perte de balle avec le **joueur A** qui fait travailler le **joueur B**.

Evolutions

1. Après le renvoie en passe du **joueur B**, **A** le fait défendre. Après la défense de **B**, **A** renvoie le ballon en passe à **B** pour poursuivre l'exercice.
2. Désormais, les 2 joueurs travaillent : après la défense de **B**, le **joueur A** effectue 2 touches baguettes puis l'exercice se poursuit de la même manière que précédemment.
3. Sur leur défense, les joueurs effectuent un contrôle sur eux-mêmes puis une passe arrière pour l'autre joueur qui enchaîne avec ses 2 touches baguettes.
4. Il n'y a plus de contrôle : sur leur défense, les joueurs effectuent directement une passe arrière.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/N6RUTQr4xvI>