

Fiche exercice

Eveil
U6/U7

Amélioration Physique Maitrise Appuis Coordination

Amélioration de l'équilibre travail des appuis

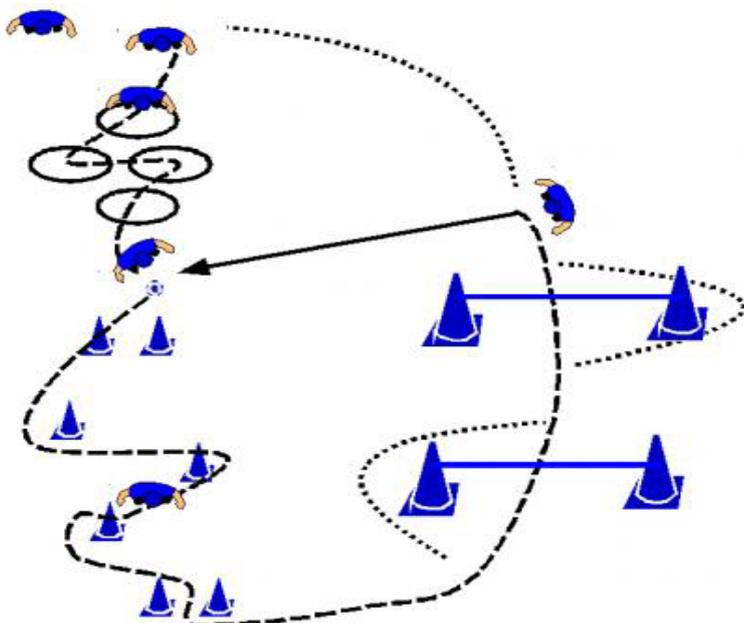
Thème secondaire :

Objectif :

Amélioration de l'équilibre travail des appuis

Effectif :

5 ou 8 joueurs



- 10 minutes

Dimensions :

Matériel :

2 haies 7 cônes cerceaux

Mise en place / Organisation et consignes :

Les joueurs effectuent le parcours : - sans ballon - avec ballon Variante : - ballon sous la haie joueur passe au dessus - ballon sous la haie joueur sur le côté

Critères de réalisations / Veillez à :

Les enfants ont tendance à être sur les talons demander de faire le parcours sur la pointe des pieds et ne pas s'arrêter derrière le saut de haie.