

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

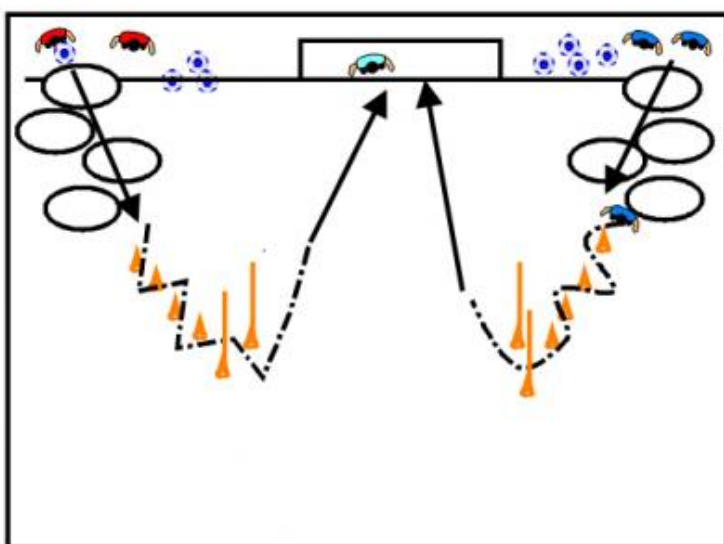
Intelligence de jeu **La Finition**

La finition : échauffement, motricité

Objectif :

Travail des appuis, dans la conduite et la frappe

Effectif :



Dimensions :

1/2 Terrain à 7

Matériel :

4 plots ou piquets 8 cerceaux 6 plots 10 Ballons

Mise en place / Organisation et consignes :

Le joueur effectue une passe et travaille les appuis dans les cerceaux puis récupère le ballon et enchaîne une conduite au travers des plots à la sortie il change de direction et frappe au but.

Variante : Demander des frappes précises.