

## Fiche exercice

Initiation  
U8 - U13

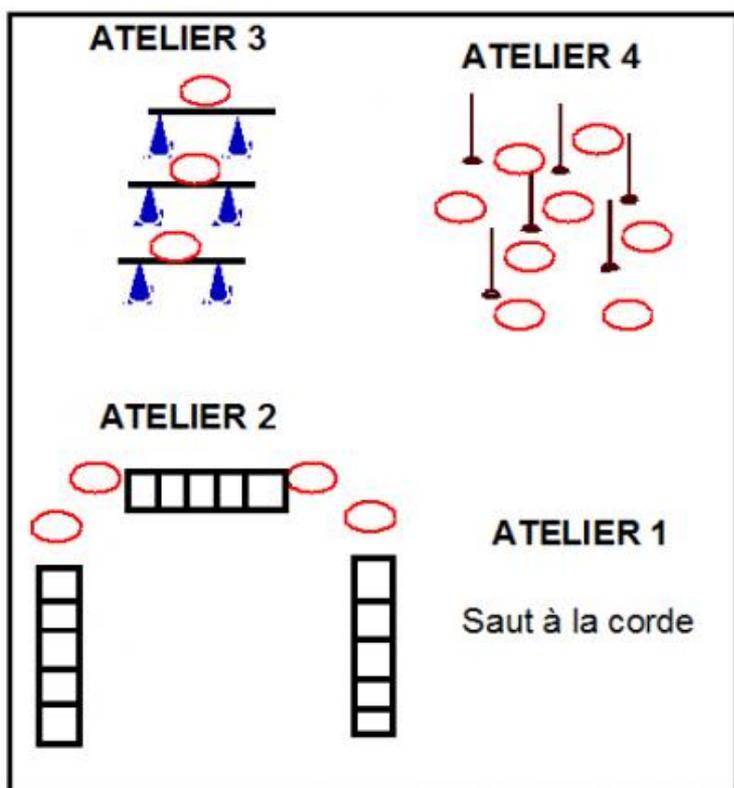
Intelligence de jeu **Le Jeu Offensif**

## Le 2 contre 1 sur les côtés : échauffement

**Objectif :**

Amélioration des Appuis, renforcement Musculaire des membres inférieurs

**Effectif :**



**Dimensions :**

**Matériel :**

**Mise en place / Organisation et consignes :**

2 joueurs par ateliers : Atelier 1 : Corde à sauter : - Alternance pied droit pied gauche - Double alternance Atelier 2 : Passages des échelles en changeant les types d'appui. Atelier 3 : Pliométrie

basse saut de haie et dans les cerceaux - Enchaîner les sauts sans s'arrêter hauteur des haies 30 cm max. Atelier 4 : Passage dans forêt avec dissociation des couleurs.

Critères de réalisations / Veillez à :

- Être concentré. - Être sur ses appuis de façon dynamique.

Durée de l'exercice

**15 minutes**

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

-

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

**1 minute**

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

**1 minute**

Nature de la récupération

-