

Fiche exercice

Eveil
U6 - U7

Amélioration Physique **Vivacité**

Les maisons

Thème secondaire :

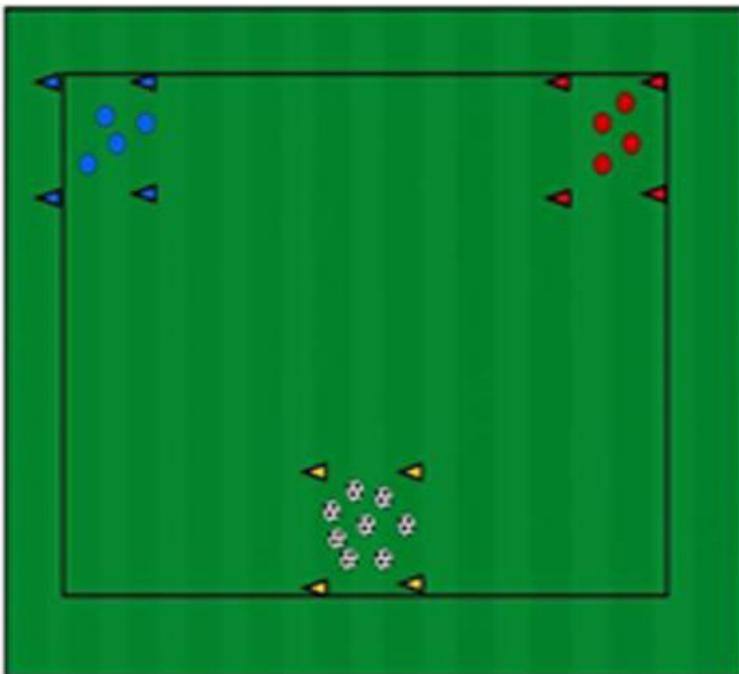
Conduite de balle

Objectif :

Coordination / Vivacité

Effectif :

10 joueurs



- 10 minutes

Dimensions :

20 x 20 m

Matériel :

15 ballons 12 plots 2 x 5 chasubles Surface utilisable : 20 x 20 m

Mise en place / Organisation et consignes :

2 équipes. Au signal chaque joueur va chercher un ballon puis le ramène dans sa maison. L'équipes qui a le plus de ballon à gagner. Réaliser l'exercice à la main puis au pied.

Critères de réalisations / Veillez à :

Vivacité, maîtriser la ballon, ne pas se précipiter, prendre l'information., lever la tête.