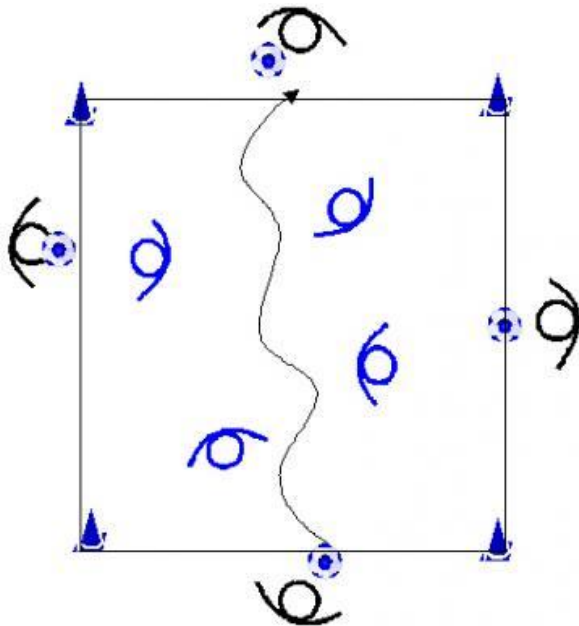


[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

<b>Thème secondaire :</b>	<b>Objectif de l'exercice :</b>	<b>Effectif :</b>
-	Changement de direction, blocage avec ballon dans les mains	-



**Dimensions :**

Terrain de 20 m x 20 m

**Matériel :**

4 cônes  
2 lignes placées à 3 m

**Mise en place :**

- Former 2 équipes (les loups et les moutons).
- Les moutons essaient d'amener le ballon dans l'autre bergerie tandis que les loups essaient de les attraper.

- Si un loup touche un mouton, le mouton est éliminé.
- Si un loup ne parvient pas à attraper un mouton (tous les moutons sont réfugiés), il est éliminé.

Variante :

Conduire le ballon avec le pied.

<b>Durée de l'exercice :</b>	<b>Intensité de l'exercice :</b>	<b>Nombre de séries :</b>	<b>Temps de récupération entre les efforts :</b>
20 minutes	-	-	-
<b>Durée de l'effort :</b>	<b>Nombre de répétition :</b>	<b>Temps de récupération entre les séries :</b>	<b>Nature de la récupération :</b>
-	-	-	-

**Auteur :** Claude Doucet