










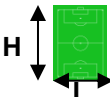
	<p>En 1, le joueur effectue un slalom entre les plots, fait passer le ballon sous une porte et le récupère après avoir sauté par-dessus la haie (idem 2<sup>ème</sup> porte)</p> <p>En 2, le joueur prend le ballon sous le bras et effectue un travail d'appui et de coordination dans les cerceaux puis en pas chassés entre les lattes</p> <p>En 3, balle au pied, le joueur passe le ballon entre les deux plots et contourne par l'extérieur (grand pont). Il poursuit en slalomant entre les plots</p> <p>En 4, il prend le ballon sous le bras et passe entre les piquets.</p>		<p>Entre 1 et 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Conduite entre les plots du pied extérieur</li> <li>↪ La passe sous les haies doit être dosée</li> </ul> <p>Entre 2 et 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Marquer un temps de 2 secondes dans chaque cerceau en appui sur un pied</li> <li>↪ Veiller à la qualité du pas chassé : de côté et les pieds ne traînent pas au sol</li> </ul> <p>Entre 3 et 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Pour le slalom, le joueur doit être lancé à grande vitesse</li> </ul>
	<p>↪ Tous les aspects de la psychomotricité</p>		<p>↪ A noter qu'avec des contraintes de temps et d'intensité, cet atelier peut permettre de travailler l'endurance capacité (ou puissance) pour les catégories les plus âgées.</p>

***Voir schéma sur page suivante***



10-12 min

												
10	10	4	6	10 max	2	8	6					H :12m L :15m

