



2 équipes s'affrontent sur deux parcours avec une partie commune au centre.

Parcours A :

Le joueur en A1 frappe dans la balle de façon à ce qu'elle s'arrête dans la zone délimitée par 4 coupelles.

En A2, si le ballon s'immobilise dans la zone, le joueur continue balle au pied et effectue le parcours central pour revenir au point de départ. Sinon, il prend le ballon à la main et effectue le parcours de gauche.

Parcours B :

Le joueur en B1 frappe dans la balle de façon à ce qu'elle touche le plot.

En B2, si le ballon a touché le plot, le joueur continue balle au pied et effectue le parcours central pour revenir au point de départ. Sinon, il prend le ballon à la main et effectue le parcours de droite pour revenir

Un point est accordé à l'équipe dont le joueur revient en premier **en ayant fait correctement l'exercice**



Parcours central :

↪ Conduite entre les plots du pied extérieur

↪ La passe sous les haies doit être dosée

Parcours de gauche :

↪ Marquer un temps de 2 secondes dans chaque cerceau en appui sur un pied

↪ Veiller à la qualité du pas chassé : de côté et les pieds ne traînent pas au sol

Parcours de droite :

↪ Pour le slalom, le joueur doit être lancé à grande vitesse



↪ Tous les aspects de la psychomotricité

↪ Dosage et précision de la passe



↪ 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.

***Voir schéma sur page suivante***



10-12 min



10



15



4



6



10 max



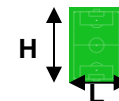
2



8



6



H :12m  
L :15m

