

Fiche exercice

Eveil
U6/U7

Amélioration Technique La Conduite de Balle

accueil des joueurs

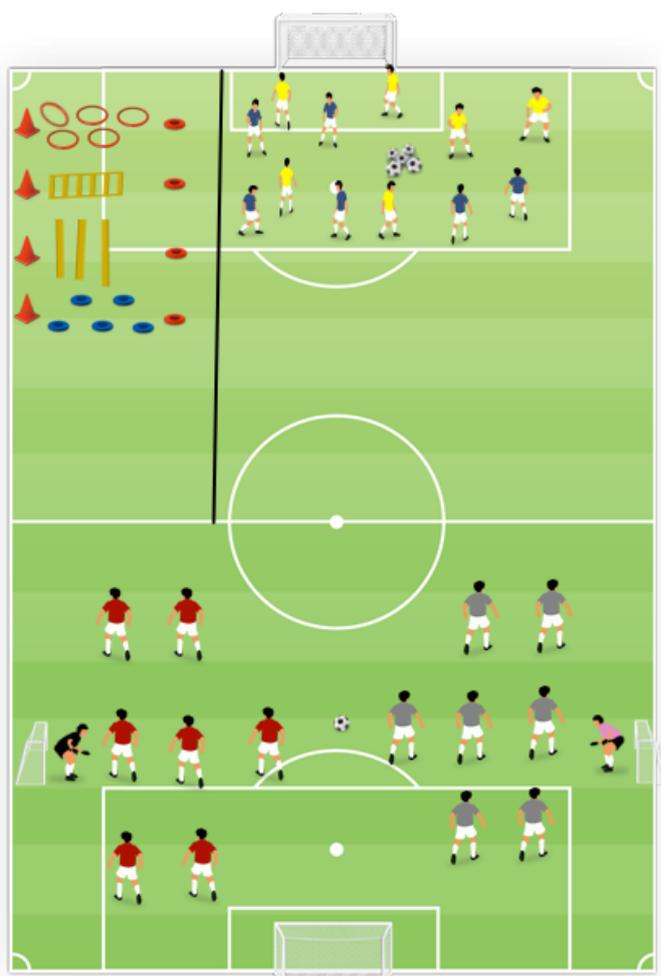
Thème secondaire :

match

Objectif :

effeuillage effectif

Effectif :



Mise en place / Organisation et consignes:

Durée de l'exercice: 40 min

Intensité de l'exercice: Léger

Nombre de series: 4

Temps de récupération: 1 min

Dimensions :

Matériel :

cerceaux pour motricité et vitesse. echelle pour pas chassé.