

Fiche exercice

Eveil
U6/U7

Amélioration Physique L'Agilité

Fréquence gestuelle

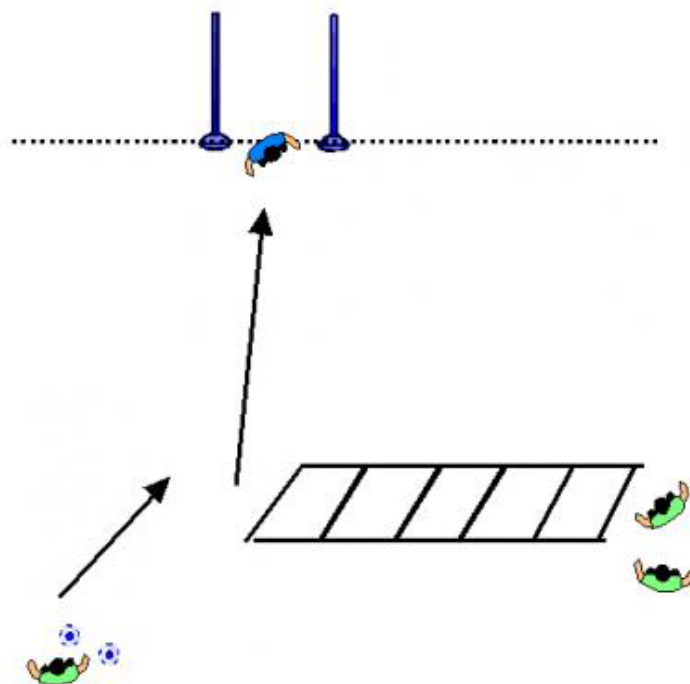
Thème secondaire :

Objectif :

Fréquence gestuelle , maîtrise des appuis et frappe

Effectif :

6 à 8 joueurs



- 15 minutes

Dimensions :

Matériel :

1 but 1 échelle

Mise en place / Organisation et consignes :

But : Travail des appuis et enchaîner sur le tir Variante : Changer le type des appuis - 1 appui entre chaque barre - 2 appuis entre chaque barre - appuis dedans - dehors - 1 dehors droite 2 dedans gauche droite - 1 dehors gauche.