

## Fiche exercice

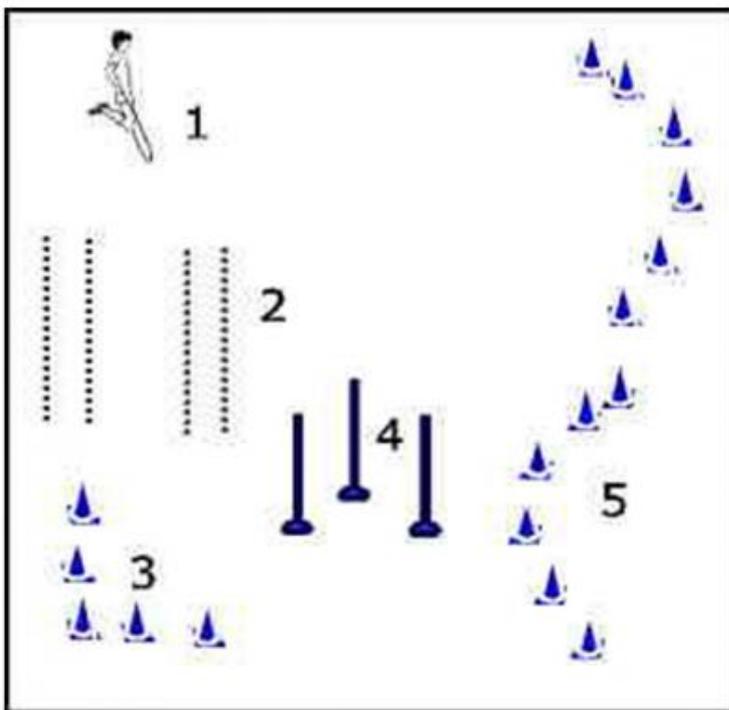
Initiation  
U8 - U13

Amélioration Technique **Technique Défensive**

## Initiation aux techniques défensives : échauffement - motricité

### Objectif :

Amélioration des appuis



### Matériel :

2 à 4 Cordes à sauter 15 plots 4 country foot

### Mise en place / Organisation et consignes :

Placer 2 joueurs par exercices. 1 - 2 séries de 10 sauts 2 - Travail des appuis 2 appuis 1 appuis 5 fois 3 - Skipping et montées des genoux 5 fois 4 - Slalom et pas chassés 5 fois 5 - Course en appuis décalés 2 fois

Critères de réalisations / Veillez à :

Travail sur les pointes de pied. Tronc droit , tête droite regarder devant. Recherche de la qualité et non quantité.

Durée de l'exercice

**10 minutes**