

Fiche exercice

Eveil
U6 - U7

Amélioration Physique **Habilité motrice**

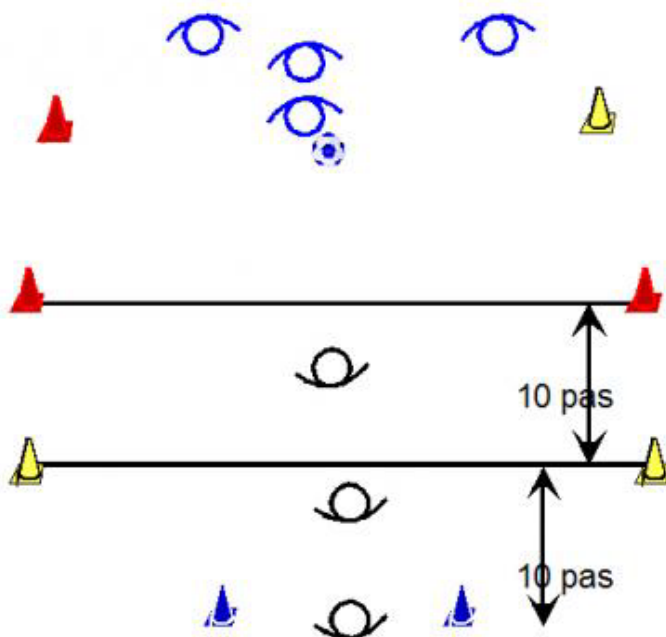
Equilibre

Thème secondaire :

Objectif :

Améliorer les équilibres et l'habileté motrice "duel"

Effectif :



- 10 minutes

Dimensions :

Matériel :

4 grand plots 2 petits plots jaune 2 plots rouges 1 coupelle rouge 1 coupelle jaune 2 ballons

Mise en place / Organisation et consignes :

- 1 défenseur dans chaque zone - l'attaquant doit dribbler les 2 défenseurs d'abord sans ballon puis avec ballon.

Critères de réalisations / Veillez à :

Pour les U7 et U8 exercice à faire sans ballon et mettre au départ un seul défenseur puis introduire le deuxième. Introduire le ballon seulement pour les U9