

Exercice de résistance avec ballon (Argentine)

Objectif : la Résistance spéciale.

Moyens : haies, ballons, cônes, obstacles (2), une potence pour jeu de tête, une balle suspendue.

Joueurs : 12/15

Durée : 15 min.

Développement : Disposés les éléments et les joueurs de la manière Indiquée dans le dessin.

On commence à exécuter l'exercice en cherchant une continuité entre chacune de ses actions.

Le joueur A passe la balle au joueur B. B saute l'obstacle, rend la balle et court vers le but.

À reçoit de B et passe à C puis va effectuer une frappe de la tête à la potence . C saute l'obstacle, receptione et se tourne pour passer la balle à B qui a couru par la droite. B termine par une frappe.

Rotation.



IMPORTANT :

Pour que l'exercice ne perde pas de continuité, chaque joueur qui exécute une action se doit de se déplacer vers le secteur qui communique et là continuer le jeu. Respecter les consignes de changement de vitesse et de sauts.