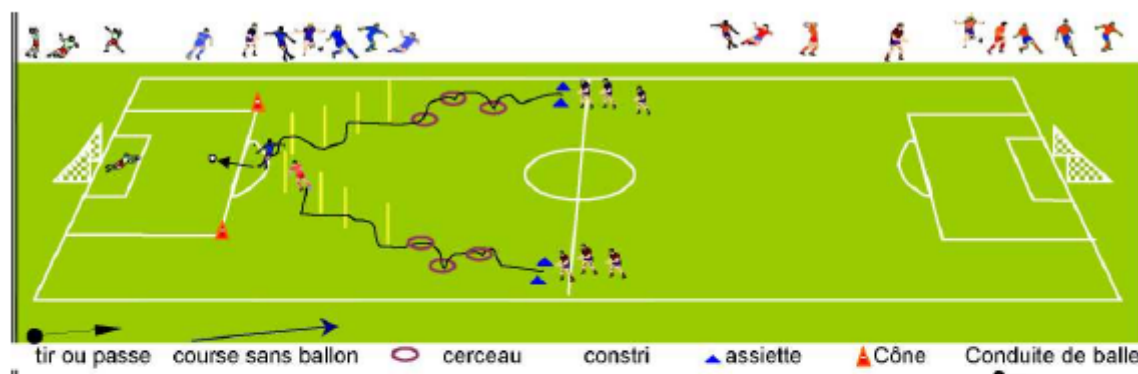


VITESSE & MOTRICITE PAR FRED LOPEZ (LOURDES)



Objectifs: Vitesse & appuis

MOYENS :

Duels par équipe

Bleues contre rouges s'affrontent en duel avec cloche-pieds dans les cerceaux, slalom entre les constrits et tir après 1 touche de balle pour le premier joueur arrivé sur le ballon
5 passages par joueurs l'équipe qui totalise le plus de but gagne.

OBSERVATIONS

Varié le parcours en demandant sauts à pieds joints dans les cerceaux et course arrière entre les constrits ou coucher les constrits pour faire des pas chassés et toucher le cône avant de revenir pour la frappe.