











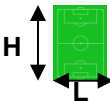
	<p>Deux équipes s'opposent dans un duel à la course Chaque joueur d'une équipe enchaîne 1 appui cloche pied dans chaque cerceau puis revient toucher la main d'un partenaire qui démarre à son tour</p> <p>L'éducateur modifie régulièrement la disposition des cerceaux tout en veillant à conserver des sauts latéraux</p> <p>Maximum 3 passages par joueur dans une même manche</p>		<p>↪ La compétition ne doit pas entrainer une mauvaise exécution de l'exercice => veillez à ce que les appuis soient bien marqués</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Appui ↪ Equilibre ↪ Latéralisation 		<ul style="list-style-type: none"> ↪ Cloche pied droit ↪ Cloche pied gauche ↪ Pieds joints ↪ Ballon à la main

Voir schéma page suivante



10 min

											
2		4		12 max		10					H : 30m L : 20m

N°28

Course à cloche pied

U7 → U11

