Fiche exercice

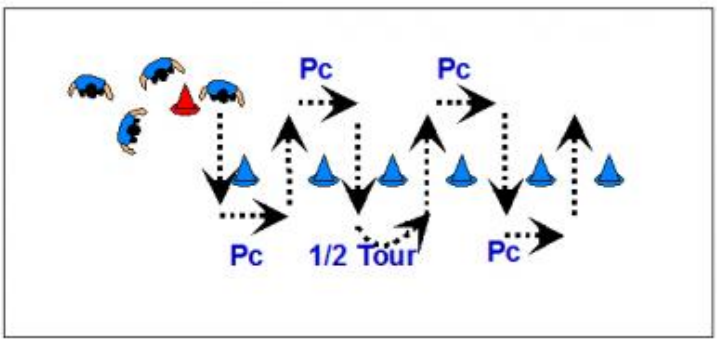
Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique Les Frappes

La frappe : échauffement - coordination

Effectif :

12 joueurs



Matériel :
8 plots

Mise en place / Organisation et consignes :
Sans ballon : 5 fois 1. Courir en avant 2. Pas chassé gauche 3. Reculer en course rapide 4. Pas chassé gauche 5. Courir en avançant 6. Faire un demi tour 7. Courir en avançant 8. Passe droit 9. Courir en reculant 10. Pas chassé droit 11. Courir en avançant et revenir au point de départ **Avec ballon : 5 fois** 12. Conduite rapide en avant 13. Pas côté gauche conduite avec la semelle 14. Reculer, conduite avec la semelle 15. Pas côté gauche conduite avec semelle 16. Conduite raide avant 17. Faire un demi tour 18. Conduite rapide avant 19. Passe de côté conduite avec semelle 20. Conduite en reculant 21. Pas coté droit conduite rapide et revenir au point de départ.

Durée de l'exercice

15 minutes

Intensité de l'exercice