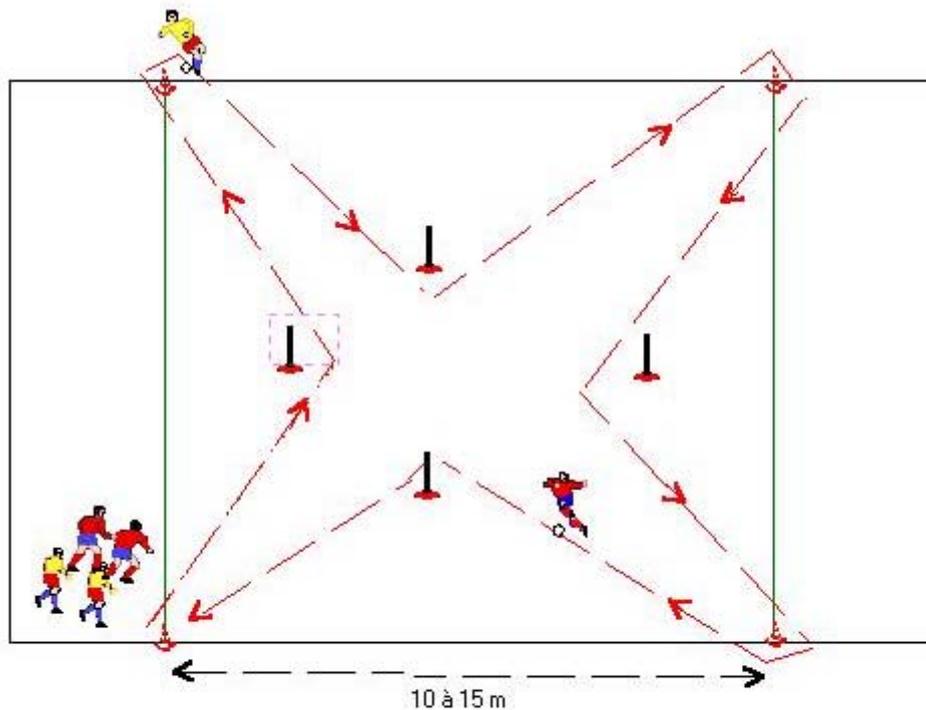


Exercice de Motricité et conduite de balle pour les 9-11 ans par Frédéric Lopes (Lourdes)



| | |
|-------------------------------|--|
| Objectif de l'exercice | Exercice de motricité et de conduite de balle |
| Explications | <p>Atelier de 4 à 8 joueurs.</p> <p>Parcours slalom comme sur le croquis (extérieur cônes, intérieur piquets). Au signal de l'éducateur les rouges et les bleus s'affrontent en duel relais.</p> <p>4 cônes, 4 piquets, 2 ballons.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec ballon (conduite intérieur et extérieur du pied) - Changer le sens de la rotation. |
| Aspects Physiques | anaérobie alactique |
| Aspects Tactiques | |
| Aspects Techniques | conduite de balle |