

# Appuis 1

**MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS**  
3 groupes de travail


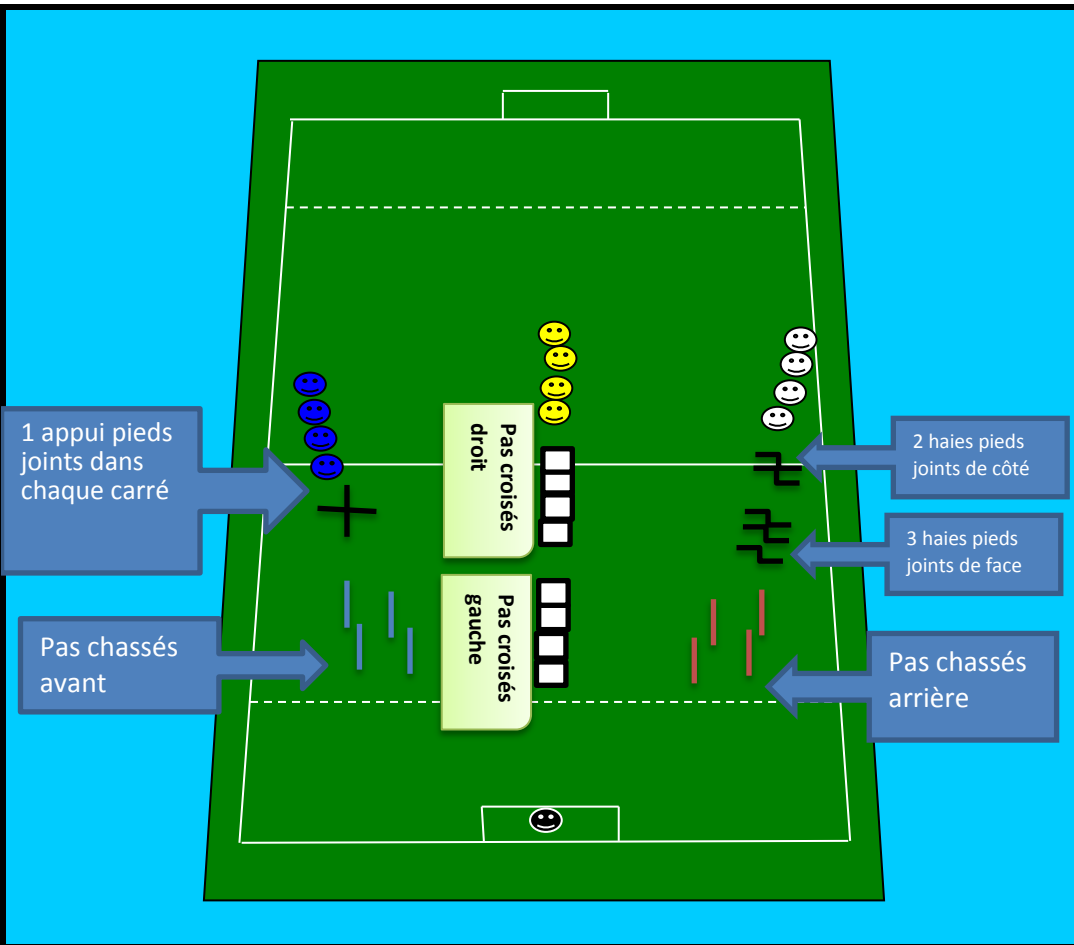
1/ sans ballon  
 5 passages chacun puis rotation des groupes

2/ avec ballon  
 Travail avec ballon à la main. A la sortie de l'exercice, mettre ballon devant et frappe

- Facile
- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
- Difficile

**CRITERES DE REUSSITE**

Réalisé par Yoan LE JEUNE et publié par

ORGANISATION	
Surface	
Larg.	
Long.	
Diam.	
Matériel	
Echelle	2
Piquet	10
Haie	5
▲ (blue)	
▲ (white)	
▲ (red)	
▲ (yellow)	
○ (blue)	
○ (green)	
○ (red)	
○ (yellow)	
▲ (blue)	
▲ (white)	
▲ (red)	
▲ (yellow)	
⚽	
▲ (blue)	4
▲ (white)	4
▲ (red)	
▲ (yellow)	4
Effectif	
😊	1
😊 (blue)	4
😊 (white)	4
😊 (red)	
😊 (yellow)	4

**CONSEILS**

Observations personnelles