

AUTRES THEMES

Frappe

4 couleurs

OBJECTIFS

Vivacité / Vitesse de réaction

MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS

Le joueur se met au milieu des 4 plots de couleur. L'éducateur annonce une ou plusieurs couleurs et le joueur touche les plots des couleurs indiquées. Ensuite, le joueur reçoit le ballon et frappe au but avec ou sans contrôle.

Variante: Départ assis, couché, de dos.
Inverser les couleurs.

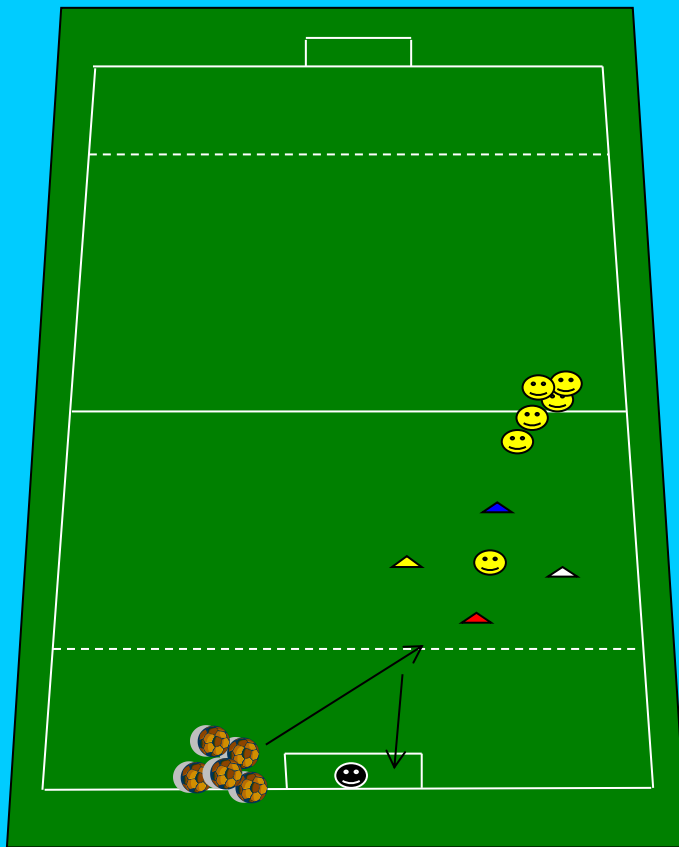
Facile

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

Difficile

CRITERES DE REUSSITE

Réduction du temps entre le début et la fin de l'exercice.



ORGANISATION

Surface	
Larg.	
Long.	
Diam.	
Matériel	
But	
Piquet	
Barre	
▲ (blue)	
▲ (white)	
▲ (red)	
▲ (yellow)	
○ (blue)	
○ (green)	
○ (red)	
○ (yellow)	
▲ (blue)	1
▲ (white)	1
▲ (red)	1
▲ (yellow)	1
● (ball)	5
▲ (blue)	
▲ (white)	
▲ (red)	
▲ (yellow)	5
Effectif	
😊 (smiley)	1
😊 (blue)	
😊 (white)	
😊 (red)	
😊 (yellow)	5

CONSEILS

Effectuer des petits appuis.

Observations personnelles

Réalisée par Yoan LEJEUNE

Publié par

