

Compter les appuis

MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS

Varié le nombre d'appuis entre les barres (ex. 1,2,3,2,1 - 1,3,1,3,1). Variante : Finition sur le but après une passe (mettre une source de ballons).

Facile

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

Difficile

CRITERES DE REUSSITE

Toujours utiliser pied droit et pied gauche alternativement. Respecter le nombre d'appuis imposé entre les barres.

ORGANISATION

Surface

Larg.

Long.

Diam.

Matériel

But

Piquet

Barre



Effectif



5

CONSEILS

Compter à voix haute.

Observations personnelles