

Défi vivacité

Finition

MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS


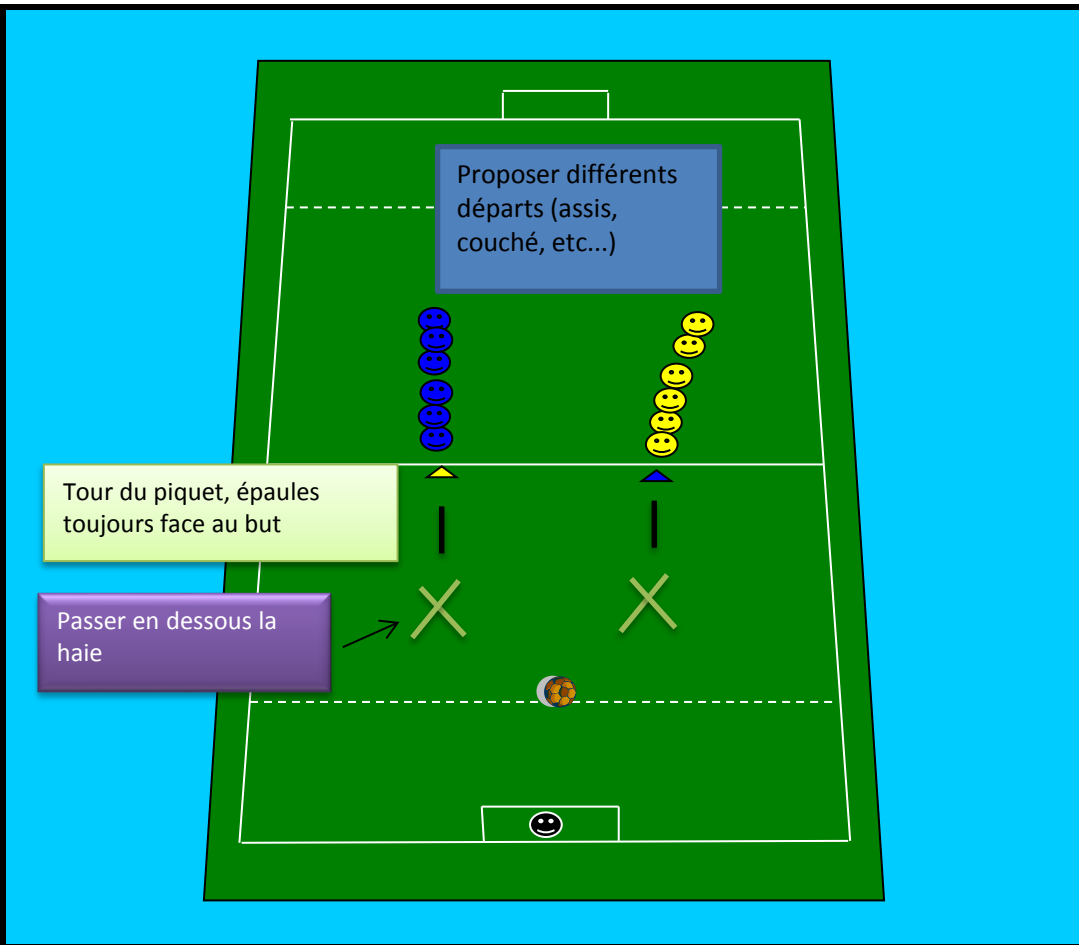
Départ par 2 (varier les départs - position et signal). Le joueur fait le tour du piquet (épaules face au but) et passe en dessous la haie (plat ventre). Le premier arrivé tire dans le ballon pour marquer.

Variante : Faire cet exercice sous forme de bérêt pour les plus petits.

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

CRITERES DE REUSSITE

Réalisé par Yoan LEJEUNE et publié par

ORGANISATION	
Surface	
Larg.	
Long.	
Diam.	
Matériel	
But	
Piquet	6
Barre	
▲ (blue)	6
▲ (white)	
▲ (red)	
▲ (yellow)	4
○ (blue)	
○ (green)	
○ (red)	
○ (yellow)	
▲ (blue)	1
▲ (white)	
▲ (red)	
▲ (yellow)	1
⚽	12
▲ (blue)	
▲ (white)	
▲ (red)	
▲ (yellow)	

CONSEILS

Effectif	
😊	1
😄	6
😊	
😡	
😊	6

Observations personnelles

Pour les haies, éviter d'utiliser les piquets à bouts pontus. Préférer une haie avec 2 piquets verticaux et 1 barre horizontale fixée avec 2 rotules.