

Skipping + appuis latéraux

Dissociation Haut / Bas

MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS

Skipping + appuis latéraux en tapant des mains ou en renvoyant un ballon à la main à un partenaire.

Facile

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Difficile

CRITERES DE REUSSITE

ORGANISATION

Surface

Larg.

Long.

Diam.

Matériel

But

Piquet

5

Barre

5

▲

△

▲

▲

○

○

○

○

4

▲

△

▲

▲

⚽

▲

△

▲

▲

▲

Effectif

☹

☺

☺

☹

☺

CONSEILS



Observations personnelles

Réalisé par Yoan LEJEUNE et publié par