

Passes mains pieds

MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS

2 joueurs avec 2 ballons. 1 à la main et l'autre au pied, ils doivent se l'échanger simultanément afin que chacun est toujours un ballon, soit dans la main soit dans les pieds.

Facile

1

2

3

4

5

6

7

8

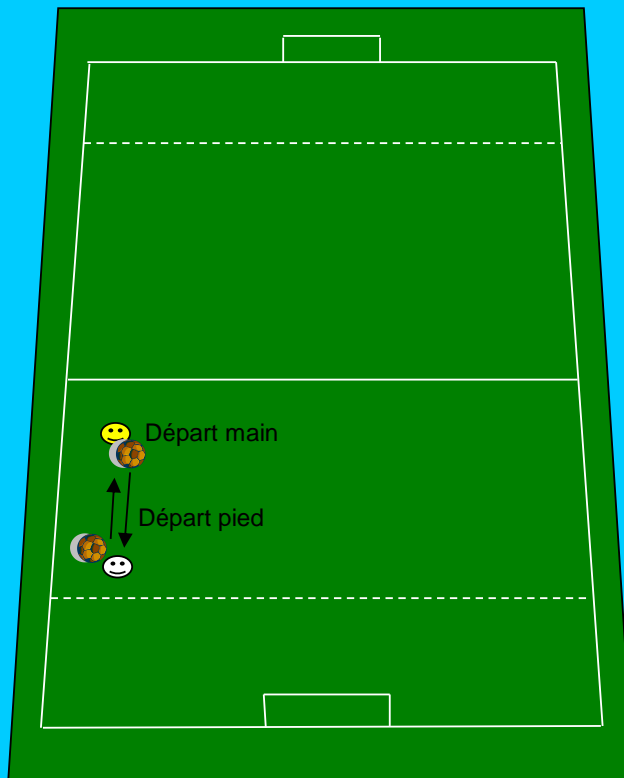
9

10

Difficile

CRITERES DE REUSSITE

Se faire un maximum de passes.



ORGANISATION

Surface

Larg.

Long.

Diam.

Matériel

But

Piquet

Barre



2



Effectif



1



1

CONSEILS

Se donner un signal au moment de la passe. Garder une distance de 3 à 5 mètres pour faciliter les passes.

Observations personnelles

Réalisé par Yoan LEJEUNE et publié par