

Frappe

**CONDUITE**

**MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS**

Défi par 2 - 1 ballon par joueur. Départ au signal sonore ou visuel.  
 Joueur BLEU : conduire son ballon et frapper dans la zone bleue.  
 Joueur JAUNE : Conduire son ballon et l'aplatir dans la zone jaune puis aller au but.  
**Variantes** : Imposer pied droit, pied gauche ou libre - Mettre un/des obstacle(s) (slaloms).

Facile

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

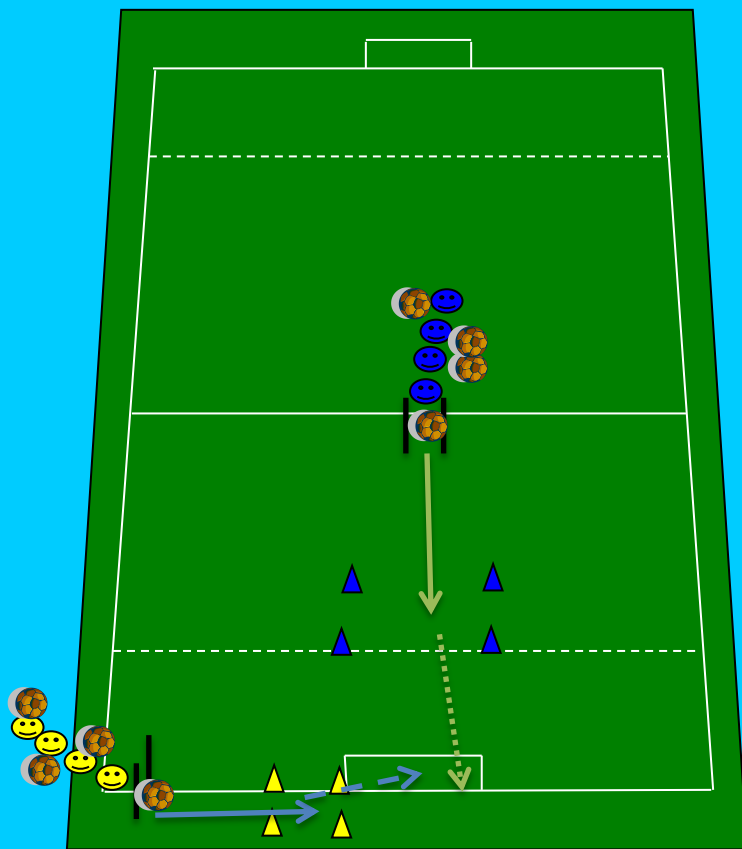
Difficile

**CRITERES DE REUSSITE**

Joueur BLEU : effectuer rapidement sa conduite en se mettant sur son pied de frappe.  
 Joueur JAUNE : stopper correctement son ballon dans carré jaune pour arriver rapidement dans le but.

**ORGANISATION**

Surface	
Larg.	
Long.	
Diam.	
Matériel	
But	1
Piquet	4
Barre	
▲ (bleu)	4
▲ (jaune)	
▲ (rouge)	
▲ (vert)	4
○ (bleu)	
○ (vert)	
○ (rouge)	
○ (jaune)	
▲ (bleu)	
▲ (jaune)	
▲ (rouge)	
▲ (vert)	
● (bleu)	8
▲ (bleu)	4
▲ (jaune)	
▲ (rouge)	
▲ (vert)	4
Effectif	
😊 (bleu)	
😊 (jaune)	4
😊 (rouge)	
😊 (vert)	
😊 (jaune)	4



**CONSEILS**

Toucher le plus de fois possible le ballon. Celui-ci doit rester dans les pieds.

*Observations personnelles*