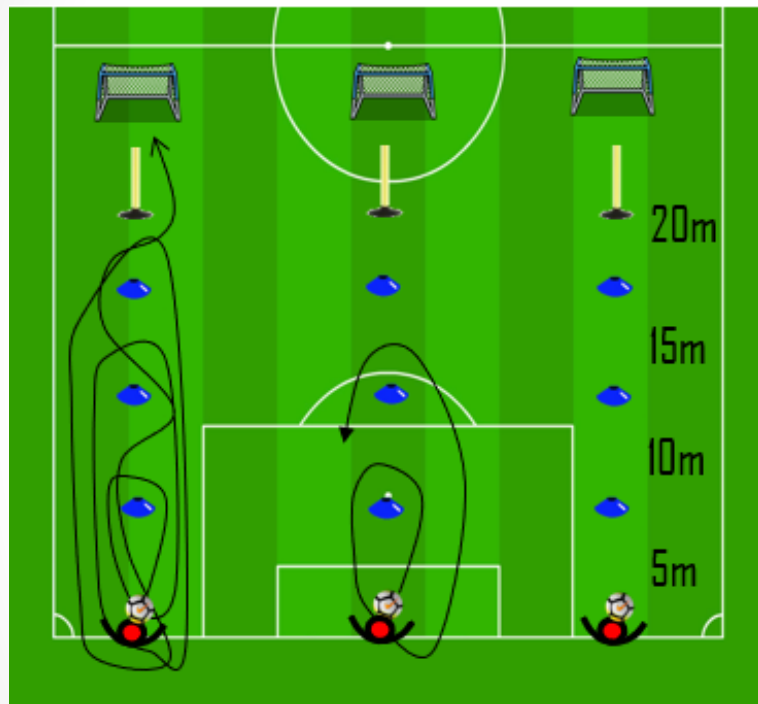


MAITRISE TECHNIQUE ET AEROBIE

CONSERVER / PROGRESSER



20 metres



x10



x3



x9



x3

- **Objectif** : Développer les enchainements techniques / Aerobie
- **But** : Marquer après avoir réaliser le circuit demandé
- **Consignes** : les 3 joueurs partent en même temps . Ils doivent contourner les coupelles les unes après les autres afin de revenir au départ à chaque fois, une fois avoir contourner les 3 coupelles bleues, ils font le slalom pour arriver jusqu'au jalon jaune, le dribbler et marquer dans le petit but .
 - 1) Faire l'exercice chacun a son rythme, le second joueur part lorsque celui qui lui précède a passé la 3eme coupelle
 - 2) Faire un concours entre les joueurs : départ au signal de l'éducateur