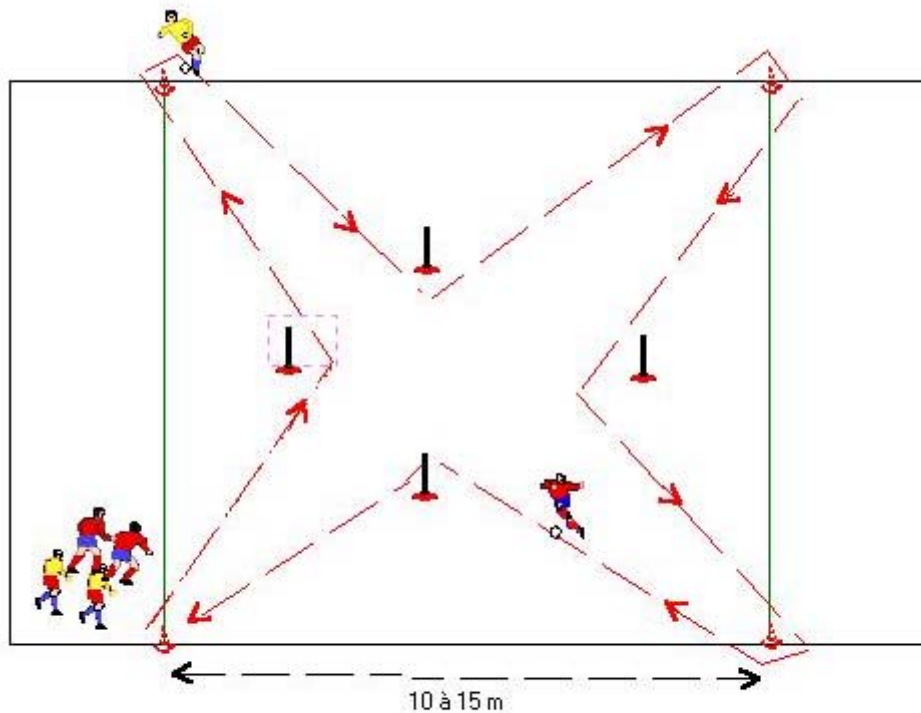


Exercice de Motricité et conduite de balle pour les 9-11 ans par Frédéric Lopes (Lourdes)



Objectif de l'exercice	Exercice de motricité et de conduite de balle
Explications	<p>Atelier de 4 à 8 joueurs.</p> <p>Parcours slalom comme sur le croquis (extérieur cônes, intérieur piquets). Au signal de l'éducateur les rouges et les bleus s'affrontent en duel relais.</p> <p>4 cônes, 4 piquets, 2 ballons.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec ballon (conduite intérieur et extérieur du pied) - Changer le sens de la rotation.
Aspects Physiques	anaérobie alactique
Aspects Tactiques	
Aspects Techniques	conduite de balle