



Catégorie "FOOT ANIMATION"

Combien de fois de suite, sans faute, j'arrive à faire chaque exercice

1a Frappe de la tête : mains – tête – mains

1b Frappe de la tête : mains – tête – tête – mains

2a Jonglage : mains – (sol) - pied droit – sol – pied droit – sol – mains

2b Jonglage : mains – (sol) - pied droit – pied droit – mains

3a Jonglage : mains-(sol)- pied gauche –sol– pied gauche –sol– mains

3b Jonglage : mains – (sol) - pied gauche – pied gauche – mains

4 Jonglage libre

Conduite de balle :

Le joueur part à côté du cône, balle dans les pieds. Le chronomètre se déclenche au moment où le joueur touche la balle. Le joueur doit contourner le dernier cône et revenir au point de départ en conduisant sa balle. Le chronomètre s'arrête lorsque le joueur bloque la balle avec la semelle à côté du cône de départ.

Organisation : 10 cônes en ligne droite et distants chacun de 1 mètre.



D'avance merci de reporter les résultats sur la feuille récapitulative des exercices