

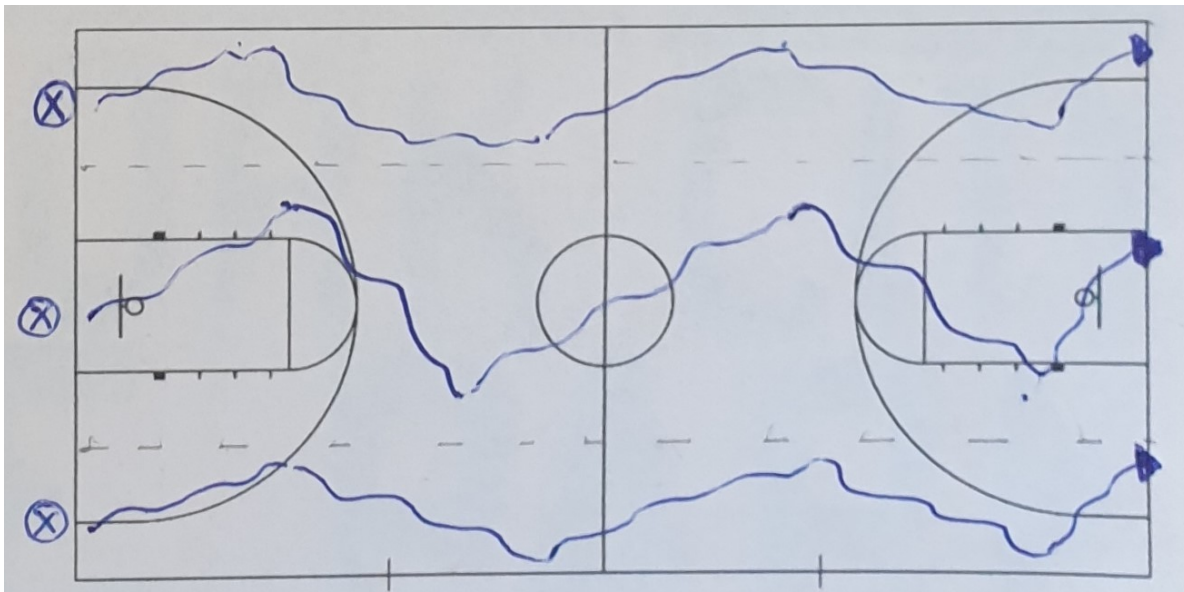


Exercice 3 : Apprentissage des changements de main

Consignes : Travail par vagues sur la largeur ou la longueur du terrain.

Enchaîner les quatre types de changement de main : simple, avec renversement, dans le dos, entre les jambes.

Variantes : Utiliser des plots pour imposer le nombre des changements de direction à réaliser.



#U11 #U13 #Dribble #Changementdedirection #vitesse #contrôle #changementderythme
chamngementdemain