

1.1 - Agilité – Equilibre

N 2

N 3

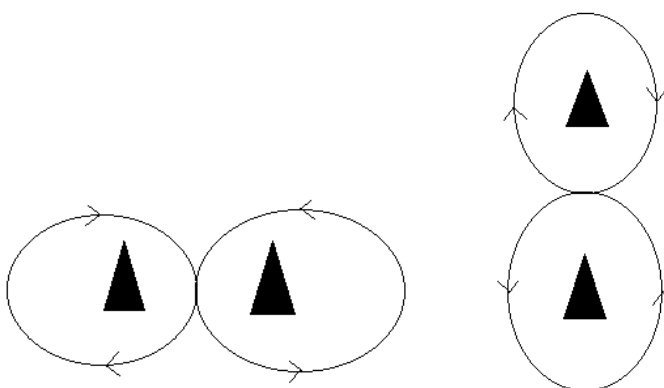
**Habiletés
complémentaires**

Mobilité

Consignes techniques

Travail d'appuis :

- Réaliser un huit autour de 2 plots
- De droite à gauche ou d'avant en arrière



Matériel

Plots
Ballon

Evolution

Avec un ballon dans les mains.
En dribblant.
En réalisant une passe.
Sur la pointe des pieds / sur les talons.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres inférieurs

Précautions particulières

Dérouler le pied pour le poser entièrement.
Regarder droit devant et fixer un point.
Eviter de croiser les appuis.