

INTERMITTENT FORCE ET JEUX REDUIT



Consignes de l'exercice :

Les ateliers force :

- Atelier 1 : Sauts verticaux sur caisses
- Atelier 2 : Appuis rapides avec échelle de coordination
- Atelier 3 : Sauts (jambes tendues) avec petites haies
- Atelier 4 : Sauts (jambes fléchies) avec haies moyennes
- Atelier 5 : Bonds dans les cerceaux

Les ateliers jeux réduits :

- 1 contre 1
- 1 minute de jeu, 30 secondes de récupération
- 4 séquences

Temps de l'exercice entre 7 et 10 minutes.

Matériels :

- Caissons
- Echelle
- Haies basses et moyennes
- Cerceaux
- Piquets
- Cônes