



CONDUITE DE BALLE
-
Parcours en aller-retour

DESCRIPTION

ORGANISATION

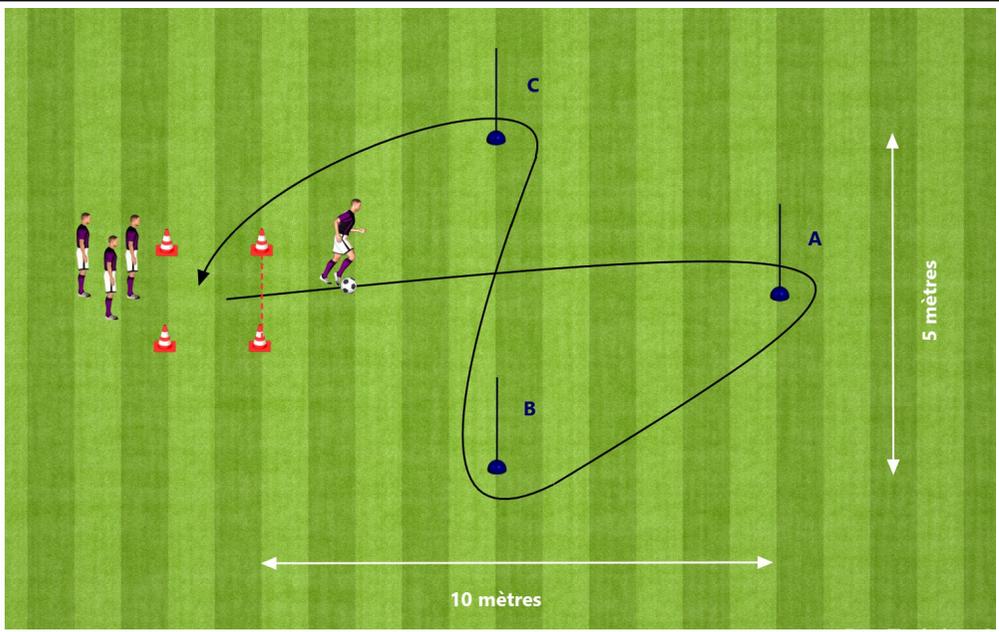
(CF schéma).
Les piquets B et C se situent à équidistance de la ligne de départ et du piquet A.

CONSIGNES

Conduire le ballon en contournant d'abord le piquet A, puis le B et enfin le C (par la gauche ou par la droite).
Revenir poser le pied sur le ballon au milieu des 4 cônes (1m²).

RÈGLES

2 essais.
Départ et arrêt du chronomètre lors du franchissement de la porte.
Test validé si :
-pied sur le ballon à la fin du test.
-piquets debout.



SURFACE	
Long	15 m
Larg	5 m
MATÉRIEL	
	-
	-
	4
	4
	-
	1

ÉVALUATION

APPRÉCIATION

Vitesse gestuelle.
Coordination.
Toucher de balle.
Posture.

BARÈME

Objectif à atteindre :
-faire le meilleur temps possible.

ATTENTES

Être capable :
-de garder la maîtrise du ballon et de la course sous pression temporelle.
-d'utiliser plusieurs surfaces de contact.
-d'utiliser les 2 pieds.