



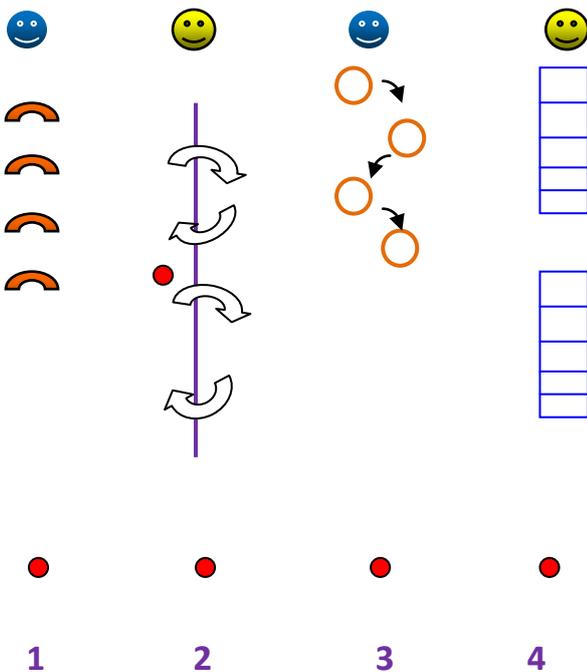
AS AULNOYE AYMERIES

SEANCE U12 DU 13 FEVRIER 2014

Groupe 2 : Séance de 17h30 à 18h45

Travail en 3 Groupes (Rotation) : 2 groupes en jeu – 1 Groupe Motricité

Mini Haies  – Ballons  – Plots 



Tour n°1 : 3 passages par atelier

1 Pas chassé entre les mini haies
+ Course à reculons

2 Saut à cloche pied changement au milieu

3 Mettre Pied droit dans cerceau gauche et
inversement + course à reculons

4 Echelle n°1 : 2 appuis (Face)
Echelle n°2 : 1 appui (Face)

Retour en footing

Tour n°2 : 3 passages par atelier

1 Saut pied joints entre les mini haies
+ Course à reculons (pas chassés)

2 Saut Pieds Joints + Saut pieds joints en arrière

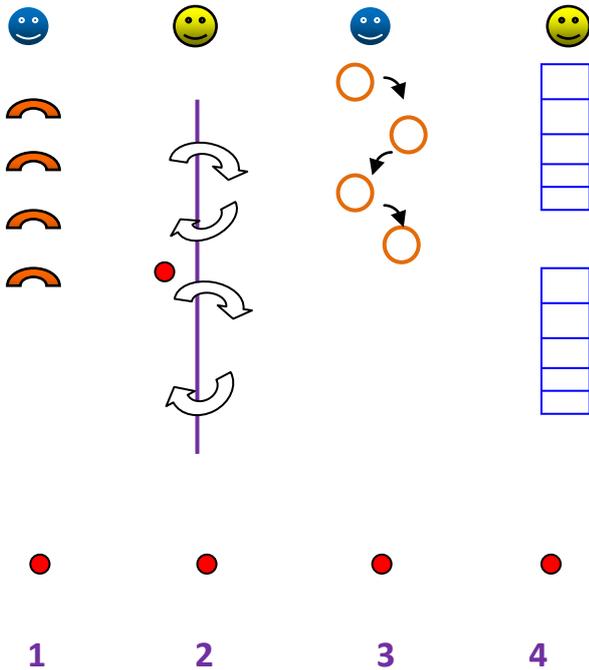
3 Un appui par cerceau + Course reculons

4 Echelle n°1 : 2 appuis (de Coté)
Echelle n°2 : 2 appui (changé de Coté)

Retour en footing



AS AULNOYE AYMERIES



Tour n°3 : 3 passages par atelier

1 Un appui entre les mini haies
+ Allonger la foulée

2 Saut à cloche pied (en arrière) changement au
plot

3 Mettre Pied droit dans cerceau gauche et
inversement + Allonger la foulée

4 Echelle n°1 : 2 appuis
Echelle n°2 : 1 appui
+ allonger la foulée

Retour en footing

Elf COMMUNICATION

Créations & Impressions Publicitaires

Elfride Henniaux

06 01 86 87 93

 facebook.com/pages/Elf-Communication/357740394248060  elf.communication@hotmail.fr

OSPORTS

Olivier DRUMONT

<http://drumontolivier.free.fr>