

L'île des obstacles par Iker Lopez de Audikana.

Type d'exercice / Objectif Principal : Technique Individuelle/Conduite

Objectif Secondaire: Acquérir les habiletés de base concernant le contrôle et la conduite de la balle .

Participants: individuel

Matériel: un ballon par joueur et objets variés posés à terre: plots, ballons, cerceaux, bancs, cônes, etc.

Développement : Porter le ballon sur tout le terrain, en conduisant a raz de terre, en évitant de heurter les obstacles et les partenaires.

variante : Changer de pied et de surface de conduite. S'il n'y a pas assez de ballons pour tous, ceux qui n'en ont pas deviennent des obstacles

