



Olivier DRUMONT

<http://drumontolivier.free.fr>



Les exercices peuvent se combiner

Exercices n°6 :

- Un appui entre chaque haie
- Deux appuis entre chaque haie

Variantes :

- Hauteur des haies
- Alternance haies basses, haies hautes
- Distance entre les haies

Exercices n°7 :

- Un appui entre chaque haie ou latte : Regarder devant
- Déplacement latéral : Deux appuis
- Terminer par geste technique (tir, passe, duel)

Variantes :

- Hauteur, distances des lattes ou haies
- Travail des deux cotés

<http://drumontolivier.free.fr>

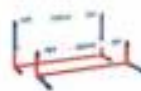
Variantes :

Tous les ateliers peuvent se faire aussi avec un travail de « sauts », vers avant, arrière ou sur diagonale

- Sur 1 pied
- Sur 2 pieds



+ geste technique



Déplacement latéral
(Regarder devant soi)



+ geste technique



OD SPORTS

[Http : / / drumontolivier.free.fr](http://drumontolivier.free.fr)

© 2008 O.DRUMONT