

Séance 14 / Cycle 4 le top Coup droit

Différence entre frotter et taper

Temps de la
séance : 1heure

Loisirs
Débutants

Echauffement : 10Min

Je cours mais je frotte !



Explications du schéma ci-dessus

Trotter dans toute la salle en essayant de faire du jonglage en même temps. Puis chaque joueurs passe 6 fois ou plus avec l'entraîneur pour faire un top coup droit.



Entraîneur

