

Vitesse – Bases: A ras du sol

Les courses en zigzag sont idéales pour apprendre à changer rapidement de direction. Cet exercice peut être adapté à chaque discipline sportive



Toucher des cônes placés en diagonale, en se déplaçant en pas chassés latéraux. Idem en arrière. Qui réussit à toucher tous les cônes le plus rapidement possible?

Variante

Adapter l'exercice à la discipline: pour le volley, se déplacer latéralement et sauter au bloc à chaque cône.

Matériel: Cônes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO