PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue :	LIGUE DE FOOTBALL DES PAYS DE LA LOIRE
District :	District du Maine et Loire de Football
Club :	ANGERS SCO

U6 U9 ☐ | U10 U13 ☑ | U14 U19 ☐

CHOIX DE LA THÉMATIQUE

Santé ☐ | Engagement citoyen ☐ | Environnement ☐ | Fair-Play ☑ | Règles du jeu et arbitrage ☐ | Culture foot ☐

Nom de l'Action :	Discipline et dépassement de soi par la boxe

PHOTO DE L'ACTION

RÉSUMÉ DE L'ACTION

Découverte de la boxe anglaise pour le groupe U13 avec le club du Ring Olympique Montplaisir Angers.
Jean Pierre nous a appris quelques notions importantes:
- jeux de jambes (comment se déplacer) - comment mettre sa garde - coordination haut et bas du corps - shadow (boxe dans le vide)- corde à sauter et sac de frappe - mise de gants sur le ring (boxe éducative)