

FIRE FEET

Stage of Activity: All

Equipment: None

Time: 5-10 Minutes

Number of people: Unlimited

How it Works:

- Participants spread out around the playing area, an arm's length away from each other.
- Make sure each participant can see the coach clearly from where they are standing.
- The coach has five different instructions they will call out and the players will do the action as fast as possible.
- Begin by getting the participants to lightly jog on spot. They will call out: up, down, left, right, or fast feet.

Instructions:

Up: jump and reach high with their hands.

Down: get down and touch the floor.

Left: pivot or shuffle your body to the left.

Right: pivot or shuffle your body to the right.

Fast feet: pedal your feet very quickly while on your toes.

Applications: Warm up, jumping, and agility.

Modifications: Can be used in many environments by updating the agility activities associated with each instruction.

[TOP/HAUT ↑](#)

PIEDS EN FEU

Stade de l'athlète: Tous

Équipement: Aucun

Durée: 5-10 Minutes

Nombre de personnes: Illimité

Instructions:

- Les participants se répartissent sur la surface de jeu, à 1 mètre l'un de l'autre.
- Assurez-vous que chaque participant peut voir l'entraîneur clairement de l'endroit où il se trouve.
- L'entraîneur peut crier cinq instructions différentes, et les joueurs doivent les exécuter aussi rapidement que possible.
- Commencez en faisant doucement courir les participants sur place.
- Les directives sont : en haut, en bas, à gauche, à droite ou bouger les pieds rapidement.

Directives :

En haut : sauter et lever les mains aussi haut que possible.

En bas : s'accroupir et toucher le plancher.

À gauche : pivoter ou déplacer le corps vers la gauche.

À droite : pivoter ou déplacer le corps vers la droite.

Bouger les pieds : bouger très rapidement les pieds en se tenant sur la pointe des pieds.

Applications: Échauffement, saut et agilité.

Modifications: Peut être utilisé dans plusieurs environnements en adaptant les directives.