



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 Association



CHOIX DE LA THÉMATIQUE



Nom de l'Action : L'art de bien faire ses lacets

PHOTO DE L'ACTION



RÉSUMÉ DE L'ACTION



Afin de mettre l'action en place, les joueuses devaient apprendre à faire leurs lacets.

Il existe 3 techniques de laçage :

- pour pied large
- pour pied étroit
- laçage spécial confort

Une fois les trois techniques travaillaient, elles se sont défiées (voir image). Puis dans un

