

# Coordination – Orientation: Pour ou contre

Cet exercice améliore la réaction et l'orientation. Effectué sous forme de jeu, il invite les joueurs à s'engager pleinement pour garder le contrôle de la balle.

Par deux. Les élèves se déplacent en se faisant des passes. Au signal visuel (ou acoustique) de l'enseignant, on passe au duel (env. 10 s). Qui réussit à garder la balle?



## Variante

### plus difficile

Placer des buts (avec des tapis ou couvercles de caisson). Qui marque le plus de buts en 1 contre 1?

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO