

Lancer et attraper: Un travail d'équipe

La balle est la composante fondamentale de nombreuses disciplines sportives. Mais elle a également une place attitrée à l'école. S'adresser des passes, dribbler, lancer, frapper sont des formes de mouvement couramment mises en oeuvre dans le contexte scolaire.

La présente sélection d'exercices, conçue en premier lieu pour des élèves de 7e et 8e années, se focalise sur le lancer et la réception. Les objectifs visés sont une amélioration de la précision des tirs et une meilleure lecture des trajectoires dans des conditions plus ou moins difficiles.

Il est indispensable d'exercer la bilatéralité. Premièrement, parce que le fait de solliciter le «mauvais» côté favorise aussi le processus d'apprentissage du «bon» côté. Et deuxièmement, on évite ainsi d'être complètement emprunté lorsque le ballon n'arrive pas exactement où on l'aurait souhaité.



→ [Notre sélection d'exercices](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO