

Petits jeux de ballons: Rollmops

Cet exercice ludique améliore la précision des tirs. Deux équipes visent un ballon placé au centre.

Deux équipes, face à face, visent un ballon placé au milieu du terrain pour le repousser dans le camp adverse.



Variante

Avec quatre équipes aux quatre angles de la salle ou deux équipes, chacune sur le demi-cercle central.

Remarque: Chaque équipe dispose du même nombre de balles. L'utilisation de balles de couleurs différentes (rouge et bleu par ex.) évite de devoir les recompter avant le début d'une nouvelle partie.

Matériel: 1 ballon lourd au centre, plusieurs balles de gymnastique (rouges et bleues si possible)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO