Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Vitesse/Changer de direction – Course au cône

Dans cet exercice, c'est la capacité de changer de direction rapidement qui est au centre de l'attention.

Les enfants, munis chacun-e d'une raquette de badminton, sont répartis en groupes de trois. La première ou le premier enfant joue le volant haut dans les airs puis court vers le cône pour le déplacer. Pendant ce temps, la ou le deuxième enfant renvoie le volant haut, court vers le cône et le déplace à son tour.

Le jeu se poursuit jusqu'au moment où une ou un enfant ne parvient pas à récupérer le volant ou n'atteint pas le cône à temps.

Variantes

plus facile

- Jouer avec une balle et autoriser un certain nombre de rebonds au sol avant que celle-ci ne soit rejouée.

plus difficile

- Former des groupes de deux.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO