

Football – Courageux et fort: Lutter et se bagarrer (cat. F)

Sven renforce les muscles de son corps, respecte les règles et régule ses émotions grâce à ces petits exercices.

Sven et Ricardo se saluent et le jeu démarre! En position d'appui facial, chacun essaie de toucher la main de son adversaire. Après 30 secondes, qui compte le plus de touches?



Variantes

- Sven et Ricardo, debout face à face, se tiennent par la main. Entre eux s'étend une flaqué d'eau (matérialisée par une corde). Qui réussit à attirer l'autre dans l'eau?
- Ricardo est accroupi par terre et il protège un ballon en or. Sven arrive-t-il à s'en emparer?

Remarque: Changer régulièrement d'adversaire. Effectuer par exemple sous forme de tournoi. Délimiter les zones de combat avec des cordes ou des petits tapis.

Règles

1. Ce qui fait mal n'est pas permis!
2. Si un enfant crie «stop», tout le monde doit relâcher ses prises.
3. Les joueurs se saluent avant le combat. Après le combat, le perdant félicite le gagnant qui à son tour remercie son adversaire pour le fair-play.
4. Retirer les bijoux, montres, etc.
5. Prévoir un espace suffisant en dehors de la zone de combat.

Matériel: Assiettes de marquage, cordes, ballons, évent. petits tapis

Source: Raphael Kern, responsable football des enfants ASF, Peter Knäbel, directeur technique ASF, Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO