

Football – Courageux et fort: Crabes et araignées en jeu (cat. E)

Stéphane et Véro renforcent de manière ludique leurs bras, jambes et tronc en effectuant des exercices ciblés.

Stéphane et Véro affrontent Joël et Amélie. Tout le monde se déplace comme des crabes, en appui sur les mains et les pieds, dos face au sol. Stéphane et Véro essaient de marquer un but, avec les pieds, en tirant derrière la ligne de but de Joël et Amélie.



Variantes

- Toujours à quatre pattes, jouer le ballon uniquement avec les mains.
- Jouer sur un but.
- Première mi-temps comme des crabes, la seconde comme des araignées.
- Changer les rôles au signal (acoustique ou visuel).

Remarque: Le jeu est épuisant. Prévoir des pauses suffisantes pour récupérer. Jouer sous forme de tournoi par exemple.

Matériel: Assiettes de marquage, buts, ballons, chasubles

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