

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Vitesse/Accélérer – Course aux bancs

Grâce à cet exercice, les enfants développent la capacité d'accélération.

Quatre bancs sont disposés en croix. Une équipe s'assoit sur chacun d'eux. Un numéro est alors attribué à chaque équipière ou équipier en partant du centre. À l'appel de son numéro, la joueuse ou le joueur concerné dans chaque équipe se lève et effectue un tour le plus vite possible en sautant par-dessus la partie arrière des bancs avant de se rasseoir à sa place. L'équipe qui gagne marque un point.

Variantes

plus facile

- Réaliser l'exercice sans les bancs.

plus difficile

- Augmenter la distance entre les bancs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO