

Coordination – Différenciation: Deux poids, deux mesures

L'objectif de cet exercice est d'améliorer la qualité de différenciation en jonglant avec différents types et grandeurs de balles.

Jongler avec deux balles de grandeur et poids différents (par ex.: balle de tennis et ballon de handball). Les balles se croisent en l'air et le joueur les rattrape, simultanément ou en alternance.



Variante

plus difficile

Jongler avec trois balles.

Matériel: Balles de grandeur et poids différentes

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO