

Coordination – Orientation: Cinq contre deux

Cet exercice exige des joueurs une grande attention: ils doivent repérer leurs coéquipiers à tout instant afin de se placer correctement. La qualité d'orientation est ainsi améliorée.

Les cinq attaquants se font le plus de passes possibles dans un terrain délimité. Les deux défenseurs essaient de toucher la balle. Si l'un d'eux réussit, il devient attaquant et l'attaquant fautif (mauvaise passe ou contrôle manqué) prend sa place.



Variante

Imposer le style de passes: passe au sol (basketball, handball), passe en revers (unihockey), avec le mauvais pied (football) etc.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO