

Football – Courageux et fort: Résoudre des tâches difficiles (cat. G)

Sébastien améliore sa perception corporelle durant cet exercice. Il apprend à mieux gérer les contacts et à coopérer avec les autres joueurs.

Tamara et Sébastien coincent un ballon au niveau de leur ventre et effectuent un parcours sans le perdre ni le toucher avec les mains. Ensuite, ils lient deux de leurs jambes pour se déplacer à trois jambes sur le même parcours. Sont-ils capables de le faire en brouette aussi (sans ballon)?



Variantes

- Transporter d'autres objets: un ballon gonflable, un bâton, etc.
- En salle: cheval et cocher (assis ou debout sur des morceaux de tapis).
- Sébastien masque ses yeux avec son chasuble. Tamara le guide à travers le parcours...
 - avec la main; – avec une corde; – en le dirigeant avec la voix.

Matériel: Assiettes de marquage, ballons, autre matériel à disposition

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