

Football – Souple et agile: Parcours d'obstacles (cat. E)

Antoine se déplace agilement et il élargit son répertoire moteur au fil des exercices.

Antoine franchit la première haie, rampe sous la seconde. Il marche ensuite en équilibre sur la corde posée au sol, les yeux fermés. Une fois ces tâches réussies, il effectue une roulade avant, court à travers l'échelle de coordination (un pied dans chaque case), puis il sautille sur une jambe de cône en cône, en s'immobilisant à chaque cône (il compte jusqu'à cinq). Il termine avec une roulade arrière.



Variantes

- Antoine et Marc créent leur propre parcours dans la salle avec tous les engins à disposition (sauf les trampolines pour des raisons de sécurité). Tous les enfants l'effectuent sans faire d'erreurs.
- Silvio et Noah démarrent en même temps sur deux parcours d'obstacles identiques. Qui est le plus rapide?
- La roue au lieu de la roulade, équilibre sur le banc, trois contacts dans chaque case de l'échelle.
- Effectuer certains tronçons à reculons.

Remarque: Dans une première phase, les enfants testent le parcours individuellement afin de développer leurs stratégies motrices. Dans un deuxième temps, l'accent est mis sur la qualité de l'exécution (qui réussit?), puis en dernier lieu sur la rapidité (qui arrive le premier?). Lorsqu'il s'agit d'aller le plus vite possible, le parcours doit être simple et sûr (sans trampoline).

Matériel: Assiettes de marquage, cordes à sauter, évent. petites haies, cerceaux, etc.

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