

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Vitesse/Etre la ou le plus rapide possible – Chasse aux anneaux

Grâce à cet exercice, les enfants améliorent la vitesse maximale.

Les enfants, répartis en équipes de quatre à six, ont 8 s pour aller chercher à tour de rôle un anneau (ou une balle de tennis) de leur choix et le ramener dans leur camp. S'ils y parviennent dans le temps imparti, ils gagnent 1, 2, 3, 4, 5 ou 6 points selon la distance à laquelle était placé «leur» anneau, sinon ils ne reçoivent aucun point. Les points de l'équipe sont additionnés.

Le premier anneau se trouve à environ 15 m de la ligne de départ, les autres sont alignés derrière, tous les 1 m. Une manche compte 3-4 passages, après quoi une pause un peu plus longue est accordée avant la seconde manche.

Variantes

plus facile

- Réduire la distance entre le premier anneau et la ligne de départ

plus difficile

- Augmenter la distance entre le premier anneau et la ligne de départ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO