

Coordination – Différenciation: Deux c'est assez!

L'objectif de cet exercice est l'amélioration de la différenciation. Les élèves pratiquent simultanément deux disciplines sportives.

Par deux. S'échanger un volant de badminton tout en se passant le ballon de football avec les pieds. Avec la main faible et le bon pied, avec le pied faible et la bonne main, avec les deux membres faibles, etc.



Variantes

- Trouver d'autres combinaisons: dribbler et shooter, maintenir un ballon de baudruche en l'air en effectuant une autre tâche (par ex.: passe d'unihockey), etc.
- Seul, contre un mur: tennis avec softball, passes avec le pied.

Matériel: Raquette et volant de badminton, balle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO