

Coordination – Différenciation: Passes au mur

Cet exercice améliore la capacité de différenciation du mouvement des bras. Les enfants apprennent à dribbler simultanément avec deux balles.

Faire rebondir contre la paroi deux balles sans qu'elles touchent le sol.
Qui réussit 50 passes ou dribbles?



Variante

Expérimenter, puis démontrer une technique personnelle.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO