

Coordination – Différenciation: Rollmops

Au cours de cet exercice, les élèves se familiarisent avec différentes balles. Le lancer et la précision sont aussi entraînés.

Deux équipes essaient de repousser au-delà d'une certaine ligne un ballon placé au centre, en le visant avec différentes balles.



Variantes

- Idem avec quatre équipes placées dans les angles de la salle ou deux équipes en cercle.
- Adapter à la discipline: avec cannes et balles d'unihockey, ballons de football, etc.

Matériel: Différentes balles

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO