

Coordination – Orientation: Multisports

Cet exercice combine plusieurs disciplines sportives, ce qui sollicite la qualité d'orientation des joueurs.

Installer un banc renversé devant le but d'unihockey. Les élèves jouent simultanément au football et à l'unihockey. Le ballon est joué uniquement avec le pied, la balle d'unihockey avec la canne.



Variante

Jouer sur plusieurs buts. Exemple: chaque équipe peut marquer sur trois paniers (basketball).

Matériel: Equipement de unihockey, banc, balle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO