Coordination – Orientation: Trouble-fêtes

L'amélioration de l'orientation est l'objectif principal de cet exercice. Les élèves doivent immédiatement savoir où et dans quelle direction ils lancent ou attrapent la balle.

Des groupes de deux ou de trois se déplacent dans la salle en se faisant des passes. Des joueurs (avec sautoirs) essaient d'intercepter les ballons. S'ils réussissent, ils redonnent le ballon au groupe, mais ce dernier doit effectuer un gage avant de reprendre le jeu.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO