

# Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Jouer – Attraper la balle 3:3 (F2)

Les enfants poursuivent plusieurs buts en demeurant mouvement: prendre la balle et jouer, empêcher les passes, se démarquer, jouer dans le groupe.

Par groupe de trois, effectuer le plus de passes possible. Les adversaires essaient d'attraper la balle pour pouvoir se faire des passes entre eux. Quelle équipe comptabilise le plus de passes?



**Remarque:** Ne pas courir avec la balle dans les mains ni la faire rebondir.

## Variantes

- Modifier la taille de l'équipe.
- Tous les joueurs doivent avoir reçu la balle une fois pour que l'équipe obtienne un point.

## Formes d'organisation

- 2-3 × 5 minutes.
- 3-5 × 3 minutes avec 1 minute de pause à chaque fois (pendant la pause, changer d'adversaire ou d'objet de jeu).

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO