

Entraînement polysportif – Sur un terrain: Balles jumelles

Cet exercice d'endurance ludique améliore la qualité d'orientation. Il se déroule en plein air sur un terrain de football.

Former deux équipes. Chacune dispose d'un ballon et essaie d'en garder la possession en effectuant des passes précises. Si elle parvient à récupérer le ballon adverse sans perdre le sien, elle récolte un point. Si le ballon sort du terrain, le point revient à l'adversaire. Quelle équipe comptabilise en premier sept points?



Variante

Augmenter (déplacements plus importants) ou diminuer (qualités techniques plus élevées) les dimensions du terrain.

Matériel: Ballons de football

Source: Cahier pratique «mobile» 06/2005, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO