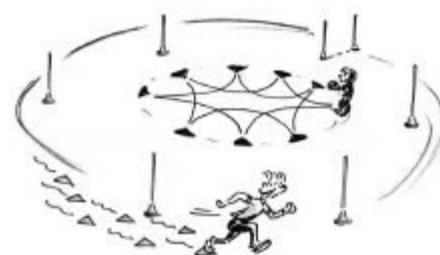


Fair-play: Lancer en étoile

Qu'il soit effectué de manière loyale ou non, cet exercice améliore la vitesse et l'endurance, ainsi que la précision des passes. La victoire n'a en revanche pas la même saveur selon le comportement adopté.

Pendant qu'une équipe (placée à l'extérieur) tente d'effectuer le plus de tours possibles, l'autre équipe forme un cercle à l'intérieur de ce parcours de course. Chaque joueur lance toujours la balle au même coéquipier qui se trouve en face de lui. L'ordre des passes devrait permettre de former une sorte d'étoile (vu d'en haut).



Lorsque le dernier joueur de l'équipe située à l'intérieur a reçu la balle, l'étoile est terminée. Chaque étoile terminée permet à l'équipe d'obtenir autant de points qu'elle compte de membres. Chaque joueur de l'équipe externe remporte un point par tour achevé. Tout le monde commence en même temps. Les rôles sont ensuite échangés. Quelle équipe totalise le plus de points?

Remarque: Il est convenu en secret avec la première équipe que, pendant les passes, la balle serait renvoyée plusieurs fois au point de départ par le biais d'un raccourci.

Matériel: Une petite balle (par ex. balle de tennis), des piquets ou du matériel similaire pour baliser le parcours

Réflexion

Au terme de la leçon ou de l'entraînement, le groupe se réunit et échange leurs expériences. Ensemble, ils répondent à certaines questions: Tout le monde s'est-il comporté avec fair-play? Comment l'équipe «dupée» a-t-elle réagi? Et les gagnants?

Messages principaux

- Une compétition loyale n'est possible que si tous les joueurs respectent les règles du jeu.
- Une victoire est réjouissante uniquement lorsqu'elle a été obtenue par des moyens loyaux.
- Une infraction aux règles du jeu doit être sanctionnée.

Source: avec la collaboration de «cool & clean»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO