

Entraînement polysportif – Sur un terrain: Podium

Les participants de cet exercice améliorent la précision de leurs tirs ainsi que l'équilibre. Idéal pour s'échauffer et avoir du plaisir en groupe.

Deux équipes s'affrontent lors d'un match de football. Un but est marqué lorsqu'un joueur réussit à faire la passe à son roi placé sur un trône (banc retourné, step, etc.), sans que celui-ci perde l'équilibre. L'auteur de la passe décisive prend la place du roi.



Variante

plus difficile

Le but est validé seulement lorsque la passe est effectuée avec la tête.

Matériel: Ballon de football, deux trônes

Source: Cahier pratique «mobile» 22/2006, Roland Gautschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO