

Festival pluridisciplinaire – Petits jeux: Balle aux buts

Chaque équipe court librement dans le terrain en cherchant un but libre. Cet exercice met l'accent sur le jeu de passes en mouvement.

Trois contre trois sur quatre buts ouverts. Un point pour chaque passe (au sol avec rebond) qui traverse un but.



Variantes

- Idem avec un ballon de football ou de basketball.

plus facile

- Augmenter le nombre de buts ou leur largeur.

plus difficile

- Réduire le nombre de buts ou leur largeur.
- Jouer uniquement avec le pied/ la main gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers).

Matériel: 8 piquets, cannes et 1 balle d'unihockey

Source: Gautschi, R., (2000). Cahier pratique «mobile» 4/00: Simplifier ou compliquer? Telle est la question! Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO