

# Festival pluridisciplinaire – Petits jeux: Pousse-toi de là...

**Dans cet exercice, les adversaires tentent de se repousser vers l'arrière en expédiant le ballon de la tête le plus loin possible.**

Tracer deux lignes distantes de 30 à 40 mètres. Deux joueurs se trouvent au milieu du champ délimité, éloignés de 10 mètres l'un de l'autre. Chacun doit pousser l'autre au-delà de sa ligne.

Le joueur A lance la balle vers le haut et la joue avec la tête en direction de son adversaire. Celui-ci la bloque au sol avec le pied. De cet endroit, il fait de même pour essayer de faire reculer son adversaire.

Un point récompense le joueur qui pousse l'autre derrière la ligne. Changer les groupes chaque deux ou trois minutes. Additionner les points au fur et à mesure.



**Matériel:** Ballons de football

Source: Gautschi, R., Gilomen, M., Keim, V., Wolf, M., Lehner, P. (2003). Cahier pratique «mobile» 4/03: Festival polysportif. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**