

# Football – En rythme et habile: Saut à la corde (cat. E)

**Gaëtan maîtrise le saut de base à la corde. Grâce à de nouveaux exercices, il améliore sa condition et sa coordination.**

Gaëtan exerce le saut de base. Il tient les extrémités de la corde et se place devant.

Il tourne la corde et saute. Léa fait de même mais avec des petits sauts intermédiaires. Michael saute comme un pantin, Raphaël se met au galop, Ryan saute comme une cigogne sur une jambe, Selina tourne la corde en arrière et Louise croise les bras devant elle avant chaque saut.



A la fin, les enfants se lancent un défi. Louise, Léa et Ryan courent en sautant autour des petits buts. Quelle équipe de trois réussit sans crocher la corde? Qui sont les plus rapides?

## Variantes

- Lors du prochain entraînement, chacun montre ses figures et teste celles des autres.
- Il est plus facile de sauter sur une surface dure que sur la pelouse.
- Introduire le saut à la corde sous forme de «sauts à 10».
- Sauter avec une grande corde (nouer plusieurs cordes ensemble).

**Remarque:** Les cordes à sauter sans poignée trouvent de nombreuses applications pour l'entraînement de football.

**Matériel:** Cordes à sauter

Source: Raphael Kern, responsable football des enfants ASF, Peter Knäbel, directeur technique ASF, Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**