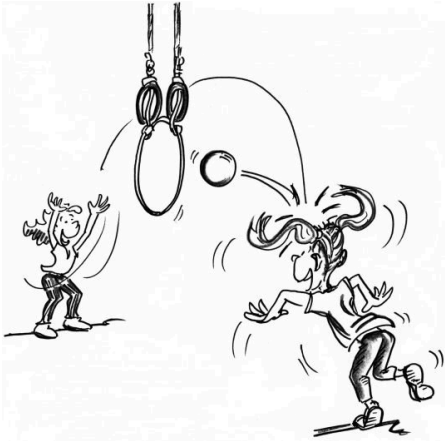


Headis: Hole in one (par deux)

La coopération garantit le succès de cet exercice qui entraîne la précision, la différenciation et qui améliore aussi la capacité à estimer les trajectoires.



Par deux: A lance la balle à B avec les mains. B la frappe avec la tête en direction d'une cible. Diverses cibles sont proposées: chariot de tapis, cerceau au sol ou accroché aux anneaux par exemple.

Variantes

- Modifier les angles entre la passe et la cible à atteindre.
- Transiter par le sol ou la paroi pour viser la cible.

plus facile

- Diminuer l'angle (A se tient derrière la cible).
- Agrandir les cibles (petit tapis à la place du cerceau).

plus difficile

- Augmenter l'angle (A se tient à côté ou derrière B).
- Réduire la taille des cibles (seau à la place du chariot de tapis).

Matériel: Balle de «headis» (ou balle avec les mêmes caractéristiques), chariot de tapis, cerceaux

Source: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO