Flag football - Echauffement: Ballon refuge

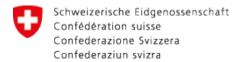
Dans cet exercice, les élèves compliquer la tâche des chasseurs en collaborant entre eux.

Désigner deux à quatre chasseurs en fonction du nombre de joueurs. Les chasseurs tentent de voler les flags des lièvres. Ces derniers font circuler deux ou trois ballons entre eux. Celui qui a un ballon en main ne peut pas se faire déflaguer. Il est interdit de garder le ballon plus de cinq secondes.



Conseil pour la sécurité: Le ballon est parfois lancé sans contact visuel préalable. C'est pourquoi on choisira éventuellement un ballon mou. Ce jeu est un très bon exercice pour entraîner la capacité de perception et la coopération.

Source: Andrea Derungs, Urs Böller, enseignants d'éducation physique au degré secondaire II (école professionnelle)



Office fédéral du sport OFSPO