

Futsal: Nettoyage de printemps

Cet exercice implique toute la classe. Une équipe doit déposer des ballons dans un enclos le plus rapidement possible tandis qu'un autre groupe a pour tâche de le vider.

On forme un enclos au centre de la salle à l'aide de quatre bancs suédois renversés. Cet espace abrite le stock de ballons. Une équipe de deux à trois joueurs est chargée de sortir les ballons, les autres au contraire les y ramènent avec le pied. Pour cela, ils doivent tirer le ballon contre le banc avant de les lancer (avec la main) dans le carré. L'équipe du centre réussira-t-elle à vider son stock?



Variante

Les élèves doivent non pas lancer les ballons dans le carré mais les shooter par-dessus les bancs.

Source: Cahier pratique «mobile» 25/2007, Luca Zanni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO