

Festival pluridisciplinaire – Petits jeux: Démonter le caisson

Cet exercice favorise la précision dans les tirs et le jeu de défense.

Une équipe – placée sur la ligne de surface de but de handball – défend un caisson faisant office de cible. A chaque fois que l'équipe adverse touche le caisson de face, enlever un élément de ce dernier. Quelle équipe parvient à démonter – puis à remonter – le caisson le plus rapidement?



Variantes

- Idem avec un ballon de football.

plus facile

- Mettre deux caissons l'un à côté de l'autre.
- Autoriser les tirs de tous les côtés.

plus difficile

- Placer le caisson dans la longueur du terrain.
- N'autoriser que les tirs de l'aile.

Matériel: 1 caisson, 1 ballon de handball (ou de football)

Source: Gautschi, R., (2000). Cahier pratique «mobile» 4/00: Simplifier ou compliquer? Telle est la question! Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO