

Rafroball: Un exemple de programme annuel

A l'instar de tout sport, la pratique du Rafroball nécessite une bonne planification. Le présent exemple accompagne une équipe dans sa préparation et le bon déroulement d'un championnat.

Ces 25 entraînements ont été conçus par Christophe Murisier, moniteur sport-handicap PluSport, entraîneur et cofondateur du club RafroBern.

19:05	Exercice: Attaque mobile: changement de côté Les attaquants font circuler le ballon d'un côté à l'autre du terrain.	
19:10	Exercice: Attaque courte Accent sur: - Gardien: être prêt au bon moment. - Défense: fermée - Attaque: choix libre	
19:25	Match sur 2 buts (2 x 7 minutes)	
19:40	Fin de l'entraînement Préparer le sac et l'échanger 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

→ [25 entraînements de rafroball](#) (pdf)

Source: Christophe Murisier, moniteur sport-handicap PluSport, entraîneur et cofondateur du club RafroBern



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO