Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Explosivité/Lancer – Tir au pigeon

Les enfants entraînent différentes formes de lancers afin d'augmenter la résistance et de gagner en explosivité.

Les enfants se tiennent à env. 8-15 m d'un mur. La monitrice ou le moniteur, un Swissball dans les mains, se cache derrière le chariot de gros tapis placé à 2-3 m de ce mur. Les enfants se munissent de balles de tennis en suffisance et tentent de viser avec leurs «munitions» le Swissball lancé verticalement en l'air par la monitrice ou le moniteur.

L'exercice peut être réalisé sous forme de jeu: deux équipes s'affrontent et tentent de toucher le plus de fois possible le Swissball avant la fin de la partie.

Variantes

plus facile

- Tenir simplement le Swissball en l'air derrière le gros tapis ou le poser sur un panier de basketball.

plus difficile

- Se passer le Swissball à deux en le lançant horizontalement.

Remarques

- Adapter le poids de la balle aux capacités des enfants.
- Adapter la distance par rapport à la cible.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO