## Football - Souple et agile: Sautiller et tenir l'équilibre (cat. G)

Lisa est capable de sautiller et de se déplacer en équilibre sur une corde tout au long de cet exercice.

Lisa et Philippe sont dans leur maison. Tous les ballons et les cônes sont répartis dans le pays des couleurs. Lisa sautille sur une jambe pour aller chercher un ballon. Elle le prend dans les mains et le ramène à la maison en sautillant sur l'autre jambe. Philippe va à son tour chercher un cône mais il sautille sur les deux jambes. Les deux réussissent-ils l'aller-retour correctement?



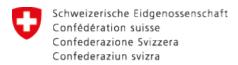
Jeu du gardien: Philippe est désigné gardien du pays des couleurs. Il empêche Lisa et ses camarades de ramener des ballons ou des cônes dans leur maison, ceci en les touchant. Les enfants sont en sécurité dans leur maison et lorsqu'ils sont à côté de l'objet convoité. S'ils sont en route et qu'ils se font toucher par le gardien, ils doivent ramener l'objet et rentrer à la maison en empruntant la corde (marcher en équilibre). Ils peuvent ensuite retenter leur chance.

## **Variantes**

- Lisa et Philippe inventent de nouvelles formes de sauts. Ils attribuent une forme de saut à chaque couleur de cône.
- Avec plusieurs gardiens.
- Philippe, en tant que gardien, doit aussi sautiller.
- Quand Lisa est touchée, elle écarte les jambes et peut être délivrée par un coéquipier qui rampe sous le tunnel ainsi formé.

Matériel: Assiettes de marquage, cordes à sauter, un ballon par enfant

Source: Raphael Kern, responsable football des enfants ASF, Peter Knäbel, directeur technique ASF, Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Office fédéral du sport OFSPO