

Vitesse – Bases: Balle au centre

Comment entraîner la réaction et la vitesse d'action lors de la passe et du tir? Dans cet exercice, les élèves essaient de viser une balle placée sur un caisson et défendue par un gardien.

Une balle placée sur un caisson est défendue par un gardien. Tout autour se trouvent les lanceurs qui essaient, par un jeu de passes rapides, de toucher l'objet. Celui qui réussit à viser la cible prend la place du gardien.

Variante

plus difficile

Idem, mais on essaie de toucher le gardien qui peut se protéger derrière le caisson (jouer avec des ballons en mousse!).

Matériel: Balles (ballons en mousse), caisson



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO