

Vitesse – Bases: Carrefour

Les courses avec conduite de balle, marquées par des arrêts réguliers, entraînent la réaction et la vitesse d'action. Quatre équipes effectuent simultanément cet exercice.

Quatre équipes sont placées dans les angles de la salle. Chaque joueur a une balle déposée dans un cerceau. Les groupes rejoignent la place annoncée par l'enseignant (diagonale, longueur, largeur) en emportant leurs ballons le plus vite possible. Le groupe qui a posé toutes ses balles dans le bon cerceau marque un point.

Variante

plus difficile

En se croisant, les joueurs peuvent chasser la balle de leurs adversaires.

Matériel: Cerceaux , balles



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO