

Vitesse – Bases: Exil forcé

Les courses avec conduite d'une balle entraînent la réaction et la vitesse d'action. Il est possible de rendre cet exercice plus difficile en ajoutant une troisième équipe.

Délimiter deux terrains séparés par une zone de 15 mètres environ. Chaque joueur conduit sa balle (dribble) dans le premier terrain. Au signal, chacun essaie de rejoindre, sans perdre sa balle, le second terrain. Le dernier (ou les deux derniers) reçoivent un gage avant de pouvoir revenir en jeu.

Variantes

plus facile

Sans balle au départ. Au signal, sprinter pour récupérer une balle dans l'autre terrain (une de moins que de joueurs).

plus difficile

Idem avec trois terrains. On commence au terrain du milieu et l'enseignant annonce sur quel terrain les joueurs doivent se rendre (ainsi, les joueurs ne s'agglutinent pas près des lignes).

Matériel: Balles, piquets



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO