

S'échauffer: Tunnel mobile

Deux équipes se disputent une balle qu'elles doivent faire passer entre les jambes d'un de leurs joueurs. Cet exercice sollicite entre autres la capacité tactico-mentale.

Balle au but spéciale. Deux équipes s'affrontent. Le but est marqué si un joueur réussit à faire passer sa balle entre les jambes d'un coéquipier. Règles: on joue avec un ballon-mousse et il est interdit de lever les jambes pour faciliter le passage du ballon.

Variante

plus difficile

Le point est marqué si la balle passe sous les jambes d'un coéquipier et est récupérée par un troisième joueur de l'équipe.

Remarque: Un bon échauffement est indispensable avant toute activité coordinative exigeante (par ex: les jeux), mouvements extrêmes (lancers) et charges intensives (sauts). Une mise en train ludique appartient à chaque début d'entraînement ou leçon d'éducation physique.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO