

S'échauffer: Balle derrière la ligne

Cet exercice s'inspire du rugby. L'objectif est de réceptionner une balle dans une zone déterminée. Vitesse, coordination, motivation et tactique sont nécessaires.

Le point est marqué si un coéquipier réceptionne la balle derrière une ligne ou dans une zone désignée à l'avance. Sans dribble et avec un nombre de pas imposé.

Variante

plus difficile

Idem avec un volant de badminton. Le nombre de passes augmente, l'intensité aussi!

Matériel: Balles, évent. volants de badminton

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