

S'échauffer: Roi du dribble

L'objectif de cet exercice est de chasser le ballon d'un adversaire sans perdre le sien. Ce jeu, à adapter selon la discipline sportive entraînée, peut se dérouler tant en salle qu'en plein air.

Diviser le terrain de volleyball en deux parties, la «super league» et la «challenge league». Tous les joueurs commencent dans la ligue supérieure. Chacun essaie de chasser le ballon d'un adversaire, conformément aux règles inhérentes au jeu choisi (basketball, handball, unihockey, etc.) sans perdre le sien. Celui qui perd la balle descend en ligue inférieure et ne remontera que s'il réussit à chasser la balle d'un adversaire.

Matériel: Equipement de basketball, football, handball, unihockey, etc.

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