

S'échauffer: Balle au cerceau



Une équipe à l'offensive, l'autre en défense. L'objectif des attaquants est de déposer une balle dans un cerceau. Un exercice empreint de stratégie et de dextérité.

Quatre contre quatre sur un petit terrain, cinq cerceaux au sol. Les attaquants essaient de déposer la balle dans un cerceau libre, les défenseurs les en empêchent en plaçant un pied dedans. S'ils interceptent la balle, les défenseurs deviennent attaquants. Imposer le nombre de pas selon l'activité qui va suivre.

Matériel: Cerceaux, balles

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