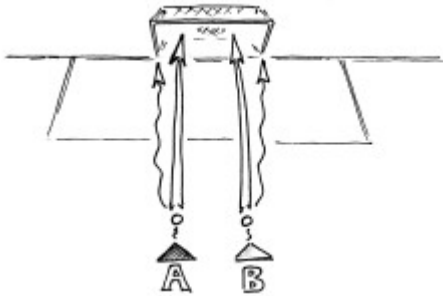


Football – Vitesse: Au poteau

Cet exercice composé de courses et de tirs oblige les élèves à réagir et à se déplacer rapidement. Il est façonné pour le football mais peut être adapté aux autres disciplines sportives.



A et B sont placés dix mètres devant le but, chacun avec une balle. Au signal, ils tirent au but, puis courent vers le piquet. Qui arrive le premier? Un point par but marqué et un point pour celui qui rejoint le piquet le premier.

Variante

Idem, mais en effectuant d'abord un exercice de sprint (course en zig-zag par ex.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO