mobilesport.ch

Balle au poing - Mise en train: Ballon de baudruche

Assimiler les différentes techniques de la balle au poing à vitesse réelle n'est pas aisé. Le recours à un ballon de baudruche, comme dans cet exercice, facilite justement cet apprentissage.



Chaque enfant dispose d'un ballon de baudruche et réalise différents exercices de balle au poing. Qui parvient à toucher les autres enfants?

1re manche: jouer avec l'avant-bras.

2e manche: frapper par le haut (exceptionnellement avec la main ouverte).

Variantes

- · Sous forme d'estafettes.
- Exercice de différenciation: utiliser d'autres parties du corps (p.ex. tête, genou, etc.).
- A deux, maintenir les deux balles en l'air le plus longtemps possible (uniquement en utilisant la technique de la balle au poing).
- Pour enfants entraînés: remplacer la balle par un indiaca.

Matériel: Ballons de baudruche, évent. indiacas

Source: Cahier pratique «mobile» 54/2008, Simone Pfenninger



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO