

Balle au poing – Défense: Superman

Au cours de cet exercice, les joueurs apprennent les rudiments de la réception plongeante. A effectuer sur un tapis en mousse dans un premier temps!



Une balle au poing est posée à l'extrémité d'un tapis en mousse. Les enfants courent en direction du tapis et sautent à plat ventre sur celui-ci. But: pousser la balle hors du tapis.

Progression: La balle est lancée par un partenaire et frappée par le joueur en phase aérienne.

Matériel: Tapis en mousse

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO