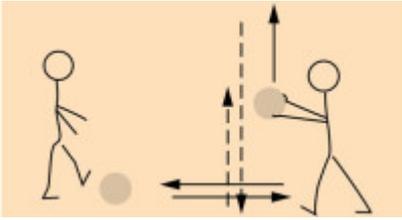


Football: Pistons

Lancer et rattraper une balle, renvoyer une autre balle adressée par un partenaire dans l'intervalle. Dans cet exercice, les qualités de coordination sont fortement sollicitées.



Par deux. Les élèves se tiennent face à face, à une distance de 3 m. A a une balle au pied, B une autre en main. B lance la balle en l'air tandis que A lui adresse une passe au sol qu'il renvoie. B rattrape sa balle après un rebond au sol.

Variantes

- Varier la taille des balles et le matériel.
- B augmente ou réduit la distance en permanence.

plus difficile

- Rattraper la balle lancée en l'air avant le rebond
- A est assis au début de l'exercice et doit d'abord se lever après le lancer de la balle
- B tourne le dos à A. Après avoir lancé la balle en l'air, A se retourne, réceptionne la balle et la renvoie tout de suite.

Remarque: Il est essentiel, chez les enfants, d'exercer les cinq qualités de coordination: équilibre, réaction, différenciation, orientation et rythme. Nombre de petits jeux attractifs et efficaces peuvent être mis en place sur le terrain, avec peu de matériel et d'organisation.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO