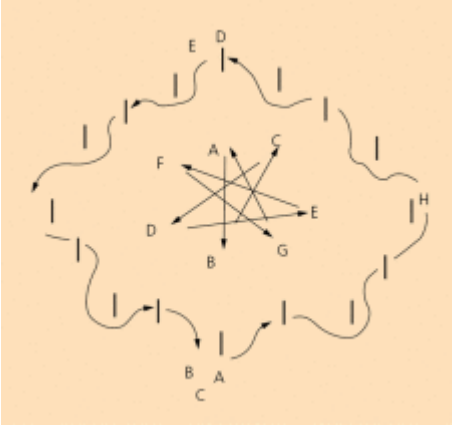
Football: Deux rôles, un duel

L'entraînement des qualités de coordination peut également se dérouler sous forme de concours, chaque équipe ayant une tâche différente à accomplir. Ce changement régulier des rôles garantit une séance divertissante.



Etoile: Deux équipes de cinq apprenants ou plus et deux fois plus de piquets que d'apprenants. Délimiter un cercle intérieur avec des cônes. Pendant que l'équipe extérieure effectue un slalom balle au pied (un point par tour), les apprenants au centre se passent la balle toujours dans le même ordre. Chaque fois que la balle a fait un tour complet, l'équipe récolte deux points. Changement après trois minutes. Quelle équipe totalise le plus de points après les deux épreuves?

Course des cafetiers: Même structure de base. L'équipe intérieure doit en plus se transmettre une balle de tennis toujours dans le même ordre. Le ballon et la balle ne doivent pas se rattraper. Les joueurs extérieurs transportent quant à eux une balle de tennis placée à l'intérieur d'un cône renversé.

Ronaldo: Même structure de base. Les joueurs de l'équipe intérieure jonglent deux fois avec le ballon avant de le passer plus loin. Les coureurs extérieurs se déplacent par deux. Celui de devant court à reculons et remet la balle à son partenaire avec une seule touche.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO