

Formes fondamentales de mouvements et de jeux pour les jeunes – Formes fondamentales de mouvements: Lancer, attraper – Rollmops

Lancer et attraper sont des compétences fondamentales importantes dans de nombreux sports collectifs. En s'exerçant de manière diversifiée avec du matériel de jeu varié, les jeunes entraînent leur capacité de différenciation et leur perception.

Deux équipes essaient de repousser, au-delà de la ligne de fond adverse, les ballons placés au milieu du terrain en les visant avec différentes balles.

Variantes

- Réaliser l'exercice avec quatre équipes placées dans les coins de la salle ou deux équipes positionnées chacune dans leur camp autour du cercle central.
- Adapter l'exercice en fonction du sport pratiqué (p. ex. tirer avec des cannes et des balles d'unihockey sur des ballons de football).

Matériel: Différentes balles

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès, experte esa, titulaire d'un master en sciences du sport et du mouvement



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO