

EXERCICES : JEUX D'OPPOSITION

<http://drumontolivier.free.fr>

Apprendre l'enfant à :

- Chronométrer un « combat »
- Savoir arbitrer
- Accepter les décisions de l'arbitre



Objectif :

Emmener l'adversaire dans mon camp

Variante :

Pousser l'adversaire dans mon camp



Objectif :

Garder le ballon dans les mains pendant 30 secondes



Objectif :

Marcher sur la ceinture de mon adversaire tout en se tenant par les bras



Objectif :

Essayer de ramper sur le dos et se « sortir » de son adversaire



Objectif :

Me laisser aller dans tous les sens
Avoir confiance en mes partenaires



Objectif :

Faire tomber l'adversaire qui me tire avant d'atteindre la ligne