Éviter

Activité

Ressource: Bien bouger

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Un changement soudain de direction pour s'échapper d'un adversaire.

- Le regard porté dans la direction du déplacement
- Placer le pied fermement au sol
- Le corps dans une position basse
- Changer de direction rapidement
- Peut éviter dans les deux directions

Je peux aussi…

- empêcher de me faire toucher
- me libérer pour recevoir une passe
- contourner l’équipe adverse

Questions à se poser

- Est-ce que l’un de mes pieds est placé fermement sur le sol pour que je puisse faire une poussée?
- Est-ce que mon corps est en position accroupie, avec flexion des genoux?
- Est-ce que ma tête est bien droite pour que je puisse voir où est situé mon adversaire?
- Est-ce que je peux faire une feinte dans une direction, mais partir dans l’autre direction?