

# Petits jeux de ballons: Course de chevaux

Cet exercice permet d'entraîner une transmission correcte de la balle sous pression temporelle. Idéal pour un échauffement en groupe.

Former deux groupes de cinq à huit élèves. Le groupe A se place en cercle et le groupe B à l'extérieur. Au signal, les élèves du groupe A se transmettent la balle main à main en comptant le nombre de passages pendant que le groupe B court quatre fois autour du cercle. Inverser les rôles.



## Variantes

- Conduire la balle avec les mains, les pieds ou la canne d'unihockey.
- Transmettre la balle entre les jambes.
- Se faire des passes.
- Groupe B: course sous forme d'estafette.

## plus difficile

- Utiliser deux ballons différents (matériau, poids, taille), par ex. ballon soft et ballon de volley, circulant chacun dans un sens.

**Remarque:** Les élèves formant le cercle intérieur doivent être proches, en particulier lors de la variante consistant à transmettre la balle entre les jambes.

**Matériel:** 1 ballon soft, 1 ballon de volley, 1 balle de gymnastique

Source: [Owassapian, D. \(2010\). Spielen lernen - Spielfächer Basic: Ingold Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO