

Cahier pratique 10: Balles et ballons

Derrière le pied magique de Zidane ou le dribble affolant de Jordan se cachent des années d'entraînement... L'avantage avec les sports de balle, c'est que le perfectionnement passe par des exercices et des jeux plutôt attrayants.

Les ballons fascinent les enfants, il n'y a qu'à les regarder courir après dans les salles de sport où s'exercent leurs parents! Mais contrairement à d'autres jeux qui perdent de leur attrait avec les années, cette fascination perdure souvent.



Un succès qui s'explique par les innombrables possibilités qu'offrent ces objets rebondissants aux couleurs et grandeurs différentes. Pour les professeurs de sport, entraîneurs et moniteurs, c'est une aubaine, car les diverses sortes de balles permettent d'exercer la coordination et la condition sous des formes ludiques, dont la variété est inépuisable

Porter, rouler, lancer, attraper, dribbler

Comment un objet aussi simple peut-il éveiller tant d'intérêt? C'est sans doute grâce à ses multiples applications – avec les pieds, les mains, la tête, etc. – et à l'image véhiculée par les magiciens du ballon que les enfants ne peuvent imaginer aucun jeu, ou presque, sans lui. Partenaire préféré des jeux entre garçons, le ballon fait aussi le délice des filles. Il n'y a qu'à voir le développement réjouissant du football féminin.

Une source inépuisable

Les exercices et formes de jeu présentés dans ce cahier donnent un aperçu des possibilités quasi-infinies qu'offre l'utilisation des balles et ballons. Ils conviennent aussi bien à une leçon complète qu'à des séquences d'échauffement. La première double page montre comment on peut améliorer les différentes compétences – condition, coordination, tactique, psychisme – avec une ou plusieurs balles.

Vous trouverez aussi des exercices de course, de tirs et de réception, de dribble, ainsi que des formes de jeu originales. Les exercices ne sont pas spécifiques à une discipline, mais ils englobent toutes les qualités requises pour les jeux de ballon en général.

[Cahier pratique 10: Balles et ballons \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO