

Petits jeux de ballons: Demi-tour

Par deux, les élèves améliorent leur capacité de réaction au cours de cet exercice.

A, placé derrière B, laisse tomber un ballon sur le sol. Dès que B entend l'impact, il se retourne et essaie de le rattraper avant qu'il retombe. Varier les sortes de ballons.



Matériel: 1 balle de tennis, 1 ballon de basket, 1 ballon de handball, 1 balle rebondissante



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO