

# Agiles, vifs et robustes – Bonnes pratiques: Explosivité – Lancer

Les élèves exercent les différentes formes de lancers dans le but d'augmenter la résistance et de gagner en explosivité.

## Tir au pigeon

Les élèves se tiennent à env. 8-15 mètres d'un mur. L'enseignant/e, un Swissball dans les mains, se cache derrière le chariot de gros tapis placé à 2-3 mètres de ce mur. Les élèves se munissent de balles de tennis en suffisance et tentent de viser avec leurs «munitions» le Swissball lancé verticalement en l'air par l'enseignant/e. L'exercice peut être réalisé sous forme de jeu: deux équipes s'affrontent et tentent de toucher le plus de fois possible le Swissball avant la fin de la partie.

### plus facile

- Tenir simplement le Swissball en l'air derrière le gros tapis ou le poser sur un panier de basketball.

### plus difficile

- Se passer le Swissball à deux en le lançant horizontalement.

### Remarques

- Adapter le poids de la balle aux capacités des élèves.
- Adapter la distance par rapport à la cible.

**Matériel:** Gros tapis, Swissball, balles de tennis

---

## Balle au mur

Les élèves forment deux colonnes. La première ou le premier de chaque colonne a un ballon de basketball (ou autre) dans les mains. Il ou elle lance la balle contre le mur. La suivante ou le suivant essaie d'attraper le ballon puis le lance à son tour contre le mur. Après un passage, la première ou le premier récupère le ballon et le fait rouler entre les jambes de ses coéquipiers jusqu'à la dernière ou au dernier de la colonne, qui saisit le ballon et le brandit. L'équipe la plus rapide l'emporte.

### plus facile

- Lancer le ballon à deux mains.
- Lancer un ballon plus léger.

## plus difficile

- Lancer le ballon à une main.
- Lancer un ballon plus lourd.

### Remarques

- Adapter le poids du ballon aux capacités des élèves.
- Lancer/attraper le ballon à deux mains / à une main.
- Lancer/attraper le ballon par-dessus la tête.
- Lancer le ballon latéralement après une rotation.

**Matériel:** Différents ballons

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**