

Petits jeux de ballons: Balle brûlée

Un jeu connu et apprécié loin à la ronde. Lancer et attraper sont les facettes fondamentales de cet exercice.

Deux équipes s'affrontent. Un attaquant lance un ballon dans la salle et essaie d'atteindre l'arrivée le plus vite possible en passant par les différentes bases (tapis de sol). S'il y parvient, son équipe comptabilise un point. Les défenseurs ont pour tâche de rattraper le ballon et de se le passer rapidement pour le déposer dans un cerceau (brûler). Les attaquants qui ne se trouvent pas sur une base à cet instant sont «brûlés» et doivent revenir au départ. Seuls deux joueurs peuvent se trouver simultanément sur une même base. Les rôles sont inversés lorsque tous les joueurs d'une équipe ont lancé une fois le ballon.



Variantes

- Jouer simultanément avec trois ballons différents (par ex. ballon de rugby, ballon soft et balle de tennis).
- Disposer des obstacles sur le parcours pour compliquer la tâche des attaquants: passer par-dessus des caissons, ramper sous un banc suédois, etc.

Matériel: 3 tapis de sol, 4 piquets (départ et arrivée), 1 cerceau, 1-3 ballons



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO