mobilesport.ch

Petits jeux de ballons: Balle où es-tu?

Par deux, les élèves s'adressent des passes sans se voir. Cet exercice améliore la réaction et l'orientation.

A et B se font des passes, à l'aveugle, par-dessus un mur (gros tapis sur le chariot par ex.).

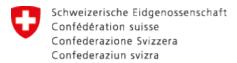
Balle où es-tu?

Variantes

plus difficile

- Debout, dos contre le mur.
- L'élève à la réception est couché sur le dos.
- L'élève à la réception est couché sur le ventre. Le lanceur tape des mains après avoir envoyé la balle.

Matériel: 1 chariot de gros tapis, 1 ballon de volley, 1 ballon soft, 1 balle de tennis



Office fédéral du sport OFSPO