

# Jeux de renvoi avec enfants – Bases 4x4 / Je joue: Balle magique

Cet exercice de base exerce la coordination main-œil. Avec les variantes, la qualité de rythme est aussi sollicitée.

Le joueur lance une balle en l'air, la laisse rebondir une fois puis la rattrape. Recommencer plusieurs fois.



## Variantes

- Lancer la balle à différentes hauteurs.
- Laisser rebondir la balle plusieurs fois au sol.
- Sauter en synchronisant les appuis au sol avec le rebond de la balle.
- Lancer la balle, sautiller deux fois sur chaque jambe et atterrir avec les deux pieds en même temps que la balle.

**Matériel:** Balles avec des rebonds différents

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO