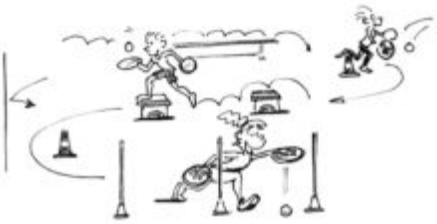
Jeux de renvoi avec enfants – Jeux d'introduction: Parcours d'adresse avec raquette

Ce parcours propose des tâches qui entraînent de manière très ludique et créative les capacités et habiletés requises pour maîtriser les jeux de renvoi.

Installer un parcours d'obstacles en plein air ou dans la salle de sport. Tout au long du trajet défini, les joueurs effectuent des tâches avec leur raquette et une balle. Le parcours s'effectue seul ou en groupe.



Variantes

- Modifier les obstacles naturels ou artificiels.
- Modifier les modes de déplacement (vite, lent, latéral, en arrière, assis, etc.).
- Modifier la gestion de la balle (frapper, tenir en équilibre, dribbler, rouler, jongler, etc.).
- Utiliser différentes balles et raquettes.

plus facile

- Selon les postes, conduire ou tenir la balle avec la main.
- Entraîner les différents postes l'un après l'autre puis les intégrer dans le parcours.
- Effectuer le parcours en marchant (sans obstacles).

plus difficile

- Augmenter le tempo (chronométrer).
- Effectuer les tâches avec la main faible.
- Effectuer le parcours en équipe (se passer la balle).
- Chronométrer le parcours (garder le contrôle sous pression temporelle).

Matériel: Raquettes de Goba, matériel de Street Racket, autres raquettes (ou objets avec une surface plate, la main aussi) et balles (de tennis pour enfants, soft ou de tennis de table)

Source: Thomas Richard, Georg Silberschmidt, Marcel Straub