

# Lancer: Balle au rebond

**Au cours de cet exercice ludique, les élèves améliorent leur technique de lancer et leur capacité de réaction.**

Quatre joueurs (deux par équipe) se répartissent autour d'un cercle d'env. deux mètres de diamètre. Un des joueurs lance la balle dans le cercle, de manière à ce que ses adversaires ne l'attrapent pas avant le deuxième rebond. Lorsque la balle est récupérée (après un rebond), elle est rejouée de cet endroit. Interdiction de gêner l'adversaire.



## Variante

Jouer dans deux demi-terrains séparés par des bancs superposés ou des cordes (hauteur de hanches).

**Matériel:** Pneus, évent. bancs et cordes



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**