

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