

Jouer – Jeux de lutte pour le ballon: Lancer et attraper – Balle-rebond

Cet exercice, qui se dispute par petits groupes et sur des terrains adaptés, permet à tout le groupe de jouer. Des changements rapides de joueurs garantissent une intensité élevée.

Deux équipes sont face à face chacune dans une moitié de salle. Un enfant lance la balle de manière à la faire rebondir 1x dans son propre camp, puis au maximum 2x dans le camp adverse. Un enfant du camp adverse doit alors la rattraper.



Variantes

- La balle ne peut rebondir qu'une seule fois dans le camp adverse.
- Celui qui a attrapé la balle la lance à son tour.
- La balle doit être lancée depuis l'endroit où elle a été attrapée.
- Rester derrière une ligne (papier adhésif) au moment du lancer.

Matériel: Balles, évent. papier adhésif

Source: [Manuel d'éducation physique: Manuel 2, Brochure 5](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO