

# Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Explosivité/Lancer – Balle au mur

Les enfants exercent les différentes formes de lancers dans le but d'augmenter la résistance et de gagner en explosivité.

Les enfants forment deux colonnes. La première ou le premier de chaque colonne a un ballon de basketball (ou autre) dans les mains. Il lance la balle contre le mur. La suivante ou le suivant essaie d'attraper le ballon puis le lance à son tour contre le mur.

Après un passage, la première ou le premier récupère le ballon et le fait rouler entre les jambes de ses coéquipiers jusqu'à la dernière ou au dernier de la colonne, qui saisit le ballon et le brandit. L'équipe la plus rapide l'emporte.

## Variantes

### plus facile

- Les enfants lancent le ballon à deux mains / lancent un ballon plus léger.

### plus difficile

- Les enfants lancent le ballon à une main / lancent un ballon plus lourd.

## Remarques

- Adapter le poids du ballon aux capacités des enfants.
- Lancer/attraper le ballon à deux mains / à une main.
- Lancer/attraper le ballon par-dessus la tête.
- Lancer le ballon latéralement après une rotation.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO