

# Balle à la corbeille – Mise en train: Salade de balles

Cette balle au chasseur jouée avec différents ballons permet avant tout de stimuler le système cardiovasculaire.

Quatre sortes de balles (tennis, handball, volleyball et basketball) sont réparties équitablement entre tous les joueurs. Chacun porte sa balle et se déplace dans la salle.

Les petites balles attrapent les plus grandes: un joueur avec une balle de tennis essaie de toucher un joueur avec un ballon de handball qui attrape celui qui a un ballon de volleyball, etc.

Le joueur touché doit échanger sa balle avec celui qui l'a attrapé.

Pendant l'échange, les deux joueurs ne peuvent pas être touchés. Objectif: s'emparer d'un ballon de basketball et le garder jusqu'à la fin du jeu.



## Variantes

### plus difficile

- Le joueur en possession du ballon de basketball doit dribbler.
- Sur les lignes du terrain de basketball, les joueurs peuvent seulement se déplacer avec le ballon en main; s'ils quittent la ligne, ils doivent dribbler.

**Matériel:** Quatre sortes de balles (tennis, handball, volleyball et basketball)

Source: Saskia Zubler, enseignante d'éducation physique et experte J+S Balle à la corbeille



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO