

# Lancer: Balle assise au-dessus de la corde

Cet exercice – un classique! – entraîne le lancer et la réception. L'ajout de nouvelles consignes permet d'augmenter la complexité du jeu.

Trois à six joueurs de chaque côté. Hauteur de la corde selon la taille des joueurs (1 – 1,5 mètres). Les élèves lancent, se déplacent et réceptionnent en position assise.

## Variante

Trouver des consignes pour que le jeu ne soit pas statique. Exemple: après le tir, le joueur se lève, exécute une tâche (toucher une ligne) et se remet assis. Possibilité aussi de combiner: lorsque l'enseignant siffle, le jeu change en version normale (debout).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**