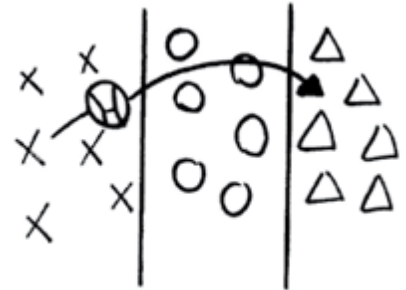


Kin-Ball: Mouche géante

Cet exercice s'inspire du jeu de la mouche. Les élèves sont répartis en trois groupes: celui au centre essaie d'intercepter le ballon.

Diviser la classe en trois équipes: une au centre, les deux autres à chacune des extrémités du terrain. Ces deux dernières se passent le ballon par dessus les joueurs de l'équipe au centre qui, eux, doivent tenter de l'intercepter. L'équipe dont la passe est interceptée doit prendre la place de celle du centre. Qui est le moins souvent la mouche?



Variantes

- Avant de passer la balle, obligation de faire trois passes au sein de l'équipe.
- Pour plus d'intensité, introduire un deuxième ballon.

Source: Cahier pratique «mobile» 69/2010, Daniel de Martini, Martin Barrette, Davide Maurer, Zoe Marci



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO