

Jeux de renvoi avec enfants – Bases 4x4 / Je joue avec toi: Flamant rose

Cet exercice combine le lancer et la réception avec les déplacements, tout en mettant à l'épreuve la qualité d'équilibre.

Deux joueurs se font face à cinq mètres de distance. A lance une balle vers le haut. B court vers l'avant et la rattrape en équilibre sur une jambe. S'il reste stable, il crie «Flamant rose!» et relance la balle vers le haut. C'est ensuite à A de faire de même.



Variantes

- Rattraper à deux mains ou à une seule main.
- Autoriser un ou plusieurs rebonds sur le sol.
- Lancer la balle verticalement, en direction du partenaire ou dans le sens opposé à lui.
- Modifier la distance entre les joueurs.
- Varier la technique de lancer (par en bas, au-dessus de la tête, etc.).
- Faire rebondir la balle dans une zone définie.
- Démarrer depuis une zone de départ.
- Lancer la balle en l'air avec une raquette.

Matériel: Différentes balles, évent. différentes raquettes, marquage pour la zone de départ (cônes, cerceaux, ruban adhésif, etc.)

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO