

Jeux de renvoi avec enfants – Bases 4x4 / Je joue: Viser les cibles

En variant les types de balles, les cibles, les distances, on sollicite la différenciation lors des lancers, sans oublier l'équilibre puisque tout l'exercice s'effectue sur le banc renversé.

Le joueur en équilibre sur le banc suédois vise la balle dans le chariot à ballons.



Variantes

- Se déplacer sur le banc en dribblant à gauche, à droite, sur le banc, etc.
- Se déplacer en arrière ou latéralement sur le banc en dribblant.
- Viser la cible les yeux fermés.
- Lancer la balle contre le mur et la rattraper sans tomber du banc.
- Lancer la balle contre le mur, sauter du banc et la rattraper.
- Idem, mais se déplacer ou se tenir sur une ligne ou une corde au lieu du banc.

Matériel: Différentes balles, banc suédois ou corde, chariot à ballons, cibles (caissons sans couvercle, grand seau, caisse, tapis, etc.)

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO