

Jeux de renvoi avec enfants – Bases 4x4 / Je joue avec toi: Compteur de pas

La capacité de coordonner la course avec la trajectoire de la balle est un atout fondamental pour les jeux de renvoi. Cet exercice à deux combine le lancer et la réception avec un déplacement ludique vers la balle.

Deux joueurs se font face. A lance sa balle en l'air et annonce simultanément un chiffre entre deux et six. B doit rattraper la balle après le rebond, en effectuant le nombre de pas correspondant au chiffre annoncé.



Variantes

- Rattraper avec la main droite, gauche ou à deux mains.
- Rattraper la balle avant le rebond ou après plusieurs rebonds.
- Lancer la balle verticalement, en direction du partenaire ou à l'opposé de ce dernier.
- Faire rebondir la balle dans une zone définie au préalable.
- Démarrer (le receveur) depuis une zone de départ.
- Lancer la balle avec une raquette.
- Effectuer trois pas et laisser rebondir la balle une fois. Quelle équipe maîtrise cette tâche? Les deux joueurs doivent réussir. Quel duo parcourt pour cela la plus grande distance? A se tient derrière B et lance la balle au-dessus de sa tête.
- Qui effectue le plus de pas avant le second rebond de la balle?

Matériel: Différentes balles, évent. différentes raquettes, marquage pour les zones (cônes, cerceaux, ruban adhésif, etc.)

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO