

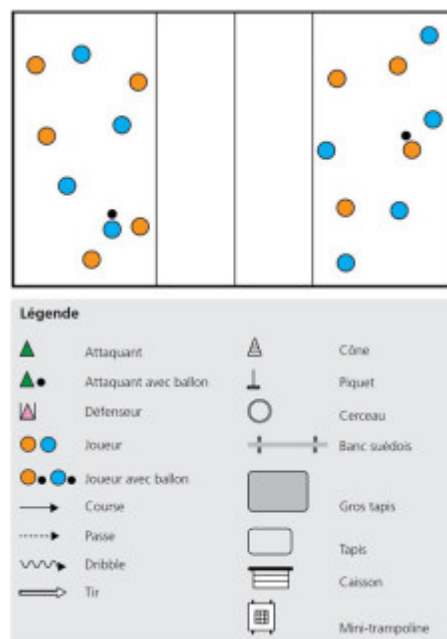
Balle à la corbeille – Mise en train: Balle au chasseur dédoublée

Passer et réceptionner le ballon sont deux éléments essentiels pour construire le jeu. Cet exercice entraîne en plus le jeu d'équipe et met en route le moteur.

Les chasseurs et les lièvres sont divisés en deux demi-équipes et ils occupent deux petits terrains (par ex. zones arrière du terrain de volleyball).

Les deux groupes de chasseurs sont en possession du ballon. Grâce à des passes (dribble interdit et un pas autorisé au plus), ils essaient de toucher (sans lancer le ballon) les lièvres.

Le lièvre touché devient chasseur et va aider l'équipe de chasseurs sur l'autre demi-terrain. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un terrain soit vidé de ses lièvres.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variante

Sous forme de concours d'équipe, avec une équipe de lièvres et une équipe de chasseurs dans le même terrain. Inverser les rôles après 3 minutes. Quelle équipe de chasseurs a attrapé le plus grand nombre de lièvres?

Matériel: Deux ballons

Source: Saskia Zubler, enseignante d'éducation physique et experte J+S Balle à la corbeille



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO