

Jeux de renvoi avec enfants – Bases 4x4 / Je joue contre toi: Portes ouvertes

Ce petit exercice divertissant est une forme de jeu de renvoi très simplifiée destinée à améliorer le contrôle raquette-balle.

Deux joueurs se font face. Entre eux se trouve une «porte» (élément de caisson placé verticalement, deux piquets ou cônes, etc.).

Les partenaires roulent la balle – si possible au sol – avec la raquette de l'un à l'autre à travers la porte. Si la balle manque la porte, l'adversaire reçoit un point.



Variantes

- Rouler la balle avec la main.
- Toucher la balle deux fois (ou trois) au plus avec la raquette.
- Ne toucher/frapper la balle qu'une seule fois avec la raquette.
- Augmenter ou réduire l'écartement de la porte.
- Placer un but plus large (deux piquets ou cônes) derrière chaque joueur. Pour marquer le point, la balle doit rouler entre la première porte, puis entre les montants du but.
- Définir une zone devant la porte qui ne peut être franchie.

Matériel: Différentes balles et raquettes, marquage pour les portes et les buts (éléments de caisson, cônes, piquets, etc.)

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO