

# Jeux de renvoi avec enfants – Bases 4x4 / Je joue: Course-poursuite

Outre la coordination main-œil, cette forme de jeu entraîne la différenciation et requiert une bonne technique de course.

Le joueur lance une balle vers l'avant, la suit en courant, la laisse rebondir une fois puis la rattrape.



## Variantes

- Modifier la trajectoire de lancer (plutôt à plat, bombée).
- Varier la technique de lancer (par en bas, au-dessus de la tête, etc.).
- Lors du second rebond, reprendre la balle avec le pied.
- Ne pas attraper la balle mais la stopper avec une autre partie du corps (pied, tête, fesses, etc.).
- Qui lance la balle le plus loin et qui la rattrape après un rebond? Placer une marque pour le record (volant, cône, etc.).

**Remarque:** Si la balle est lancée loin et à plat, cela nécessite une bonne technique de course (démarrage et premières foulées) pour la rattraper.

**Sécurité:** Tous les joueurs lancent et courent dans la même direction.

**Matériel:** Balles avec des rebonds différents, évent. marquage pour le record (volant, cône, etc.)

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**