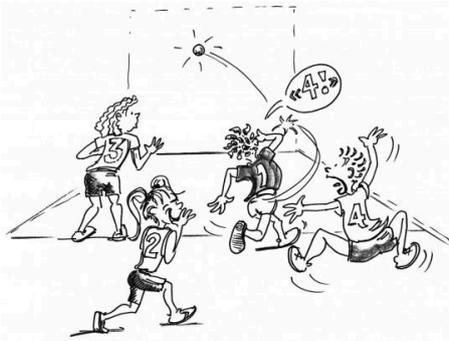


One wall ball: Balle aux numéros

Pour cette forme de jeu, les joueurs doivent faire preuve de réaction et de vitesse de déplacement pour se trouver en position favorable par rapport à la balle.



Quatre à cinq joueurs se placent sur le terrain de jeu. Chacun reçoit un numéro. L'élève 1 laisse tomber la balle sur le sol, la frappe contre le mur avec la main et annonce en même temps un numéro. Le joueur désigné court vers la balle pour la frapper à son tour en appelant le prochain numéro, etc.

Variantes

- Frapper selon un ordre de passage établi (croissant ou décroissant).
- Choisir librement un ordre de passage.
- Disposer de plusieurs vies. Un point est retiré à chaque erreur. Quand un joueur arrive à zéro, il reçoit un gage.

plus facile

- Autoriser plusieurs rebonds.
- Permettre de rattraper la balle avant de la relancer.
- Réduire le terrain.

plus difficile

- Agrandir le terrain.
- Jouer aussi avec la main faible.

Matériel: Balle de tennis

Source: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO