Jeux de renvoi avec enfants – Bases 4x4 / Je joue contre toi: Balle au filet

Avec cette forme ludique, les joueurs se frottent aux exigences liées aux jeux de renvoi de manière allégée.

Deux joueurs s'échangent des balles de chaque côté du filet (ou d'une corde tendue). La balle doit être renvoyée de l'endroit où elle a été rattrapée.

Le joueur reçoit un point quand l'adversaire ne réussit pas à renvoyer la balle. De nombreuses variantes permettent de simplifier ou de compliquer l'exercice.

Variantes

- Agrandir ou réduire la taille du terrain.
- Varier la hauteur du filet.
- Autoriser un ou plusieurs rebonds sur le sol.
- Autoriser de jouer la balle tant qu'elle rebondit («la balle ne meurt jamais»).
- Définir des zones interdites et des zones-cibles.
- Rattraper la balle avec la main gauche, la droite ou en alternance.
- Attraper la balle avec une raquette ou un autre objet de réception.
- Renvoyer la balle avec une raquette.

Matériel: Balles avec des rebonds différents, évent. objets de réception (raquettes avec filet, volants, grands cônes, etc.), marquage pour les zones (lignes, cônes, ruban adhésif, etc.)

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO