Jeux de renvoi avec enfants – Jeux d'introduction: Artiste de la Goballe

Cette forme de Goba stimule les qualités de coordination et peut s'étoffer de nombreuses idées créatives.

Avec la main droite, le joueur dribble une balle et avec la gauche, il maintient une balle en équilibre sur la raquette. Après un moment, on inverse les mains.

Variantes

Compléter la tâche avec des éléments supplémentaires:

- En marchant/courant/sautillant, en avant, en arrière, de côté.
- En slalomant autour des perches ou des piquets.
- Avec une main, lancer la balle contre le mur, avec l'autre, tenir la balle en équilibre.

plus facile

- Dribbler une balle avec la main droite, puis avec la gauche.
- Tenir une balle en équilibre avec les deux mains.
- Tapoter un ballon de baudruche pour le garder en l'air.

plus difficile

- Dribbler les deux balles en même temps.
- Sur place, avec les yeux fermés.

Matériel: Raquettes de Goba ou autres raquettes, différentes balles, perches ou piquets

Source: Thomas Richard, Georg Silberschmidt, Marcel Straub