

# Balle à la corbeille – Mise en train: Chasse aux œufs

Cet exercice intensif convient à tout un chacun. Il cible les qualités de réaction et d'orientation.

Des cerceaux (nombre plus ou moins égal au nombre de joueurs) sont disposés dans la demi-salle.

Deux chasseurs sans ballon tentent d'attraper les lièvres avec ballon. Ces derniers ont comme mission de dribbler deux fois leur ballon dans dix cerceaux différents. A partir du sixième cerceau, ils comptent à voix haute. Arrivés à dix, ils peuvent quitter l'aire de jeu.



S'ils sont touchés en chemin ou bien lorsqu'ils dribblent dans un cerceau, ils recommencent à zéro. Après deux minutes, qui a réussi le défi des dix cerceaux?

**Remarque:** Pour les débutants, ce jeu est assez astreignant. Ne pas trop le prolonger!

## Variantes

- Le ballon est posé dans le cerceau au lieu de le dribbler.
- Les ballons sont déposés dans les cerceaux. Les lièvres doivent à chaque fois s'accroupir dessus. Attention: cette forme est très intensive!

**Matériel:** Ballons, cerceaux

Source: Saskia Zubler, enseignante d'éducation physique et experte J+S Balle à la corbeille