

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

Cet exercice avec partenaire est idéal comme préparation à la course et à la frappe, mais aussi pour améliorer le placement de la balle.

A est debout face au mur, à environ deux mètres de distance, B se tient derrière lui, à l'affût.

A lance la balle au-dessus de la tête contre le mur (mouvement clé du lancer) de telle manière qu'elle lui passe par-dessus au retour. B laisse rebondir une fois la balle et la rattrape ensuite en effectuant une fente avant.



Changer les rôles après dix lancers.

Variantes

- Rattraper à une ou deux mains.
- Laisser rebondir la balle plusieurs fois sur le sol (fente avant plus marquée).
- Rattraper la balle en volée (directement en l'air).
- B renvoie la balle avec une raquette, A se retourne et récupère la balle en effectuant une fente avant.
- Comme pour le jeu «[Tip top](#)» (voir p. 7), crier «Tip!» au rebond et «Top!» à la réception.
- Qui réussit à faire rebondir la balle le plus loin de la paroi de manière que le partenaire la rattrape correctement?

Matériel: Balles avec des rebonds différents, évent. différentes raquettes

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO