

J+S-Kids – Lancer et attraper: Balle par-dessus la corde

Au cours de cet exercice, les enfants s'entraînent à lancer avec précision et à rattraper avec assurance. La balle doit être lancée au-delà d'une distance connue.



Les enfants jouent ensemble deux par deux. Ils lancent et rattrapent la balle à tour de rôle par-dessus la corde. Quelle équipe réussit le plus de passes sans commettre d'erreur?

Variantes

- Après avoir rattrapé la balle, toucher une ligne du terrain, un mur ou contourner un piquet en courant.
- Les équipes s'affrontent et comptent les points.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO