

J+S-Kids – Lancer et attraper: Gardien de troupeau

Rouler la balle avec ou sans moyen auxiliaire: tel est l'objectif de l'exercice qui requiert une bonne rapidité de réaction.



Les enfants font rouler des balles avec la main à travers la salle. Le moniteur énonce une couleur présente dans la salle. Les enfants doivent la toucher le plus vite possible avec la balle.

Variantes

- Conduire une balle avec le pied, avec d'autres parties du corps.
- Slalom, le maître et son chien, parcours.
- Au signal, exécuter différentes tâches: échanger la balle avec un camarade, décrire un huit autour des jambes, toucher le mur en faisant rouler la balle et la rattraper.
- A deux: se faire des passes en faisant rouler la balle. Faire rouler la balle entre les jambes d'un partenaire, puis aller la rechercher le plus vite possible.
- Formes d'estafette.
- Conduire la balle à l'aide de moyens auxiliaires: canne de unihockey, raquette de tennis, de goba, bâtons de gymnastique, massues.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO