

Street Games – Street handball: Formes de jeux d'échauffement – Estafette stand de tir

L'objectif de ce jeu d'échauffement est la précision des tirs. La difficulté de l'exercice peut être adapté selon le niveau des enfants.



Placer quatre caissons sur la ligne de fond du terrain de volleyball, sur lesquels sont posées des cibles (bouteilles PET remplies, petits bidons, canettes, etc.). Définir aussi une zone de tir en plaçant par exemple des bancs suédois ou en utilisant une des lignes de la salle.

Les élèves sont répartis en quatre équipes et ils sont encolonnés derrière un poteau près de la ligne du fond. Les premiers coureurs de chaque équipe démarrent avec leur ballon au signal du meneur et ils tentent d'abattre depuis la zone de tir un des objets placés sur le caisson. Après le tir, ils récupèrent leur balle et la lancent au second qui fait de même. Quelle équipe abat toutes ses cibles la première?

Variantes

plus facile

- Transmettre la balle de main en main (débutants); le joueur doit donc revenir en courant jusqu'à sa colonne.

plus difficile

- Avec passeur (pour les avancés): à mi-chemin est posté un passeur avec lequel le coureur échange son ballon (double passe) avant de pouvoir viser les cibles. La règle des trois pas entre ici en vigueur.

Matériel: Caissons, bancs suédois, poteaux, bouteilles PET, petits bidons, canettes

Source: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO