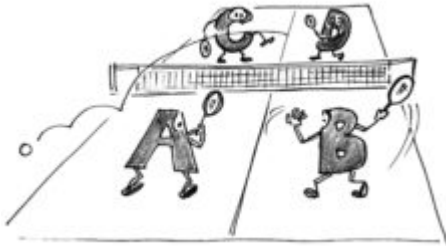


Jeux de renvoi avec enfants – Bases 4x4 / Nous jouons contre vous: Du simple au double

Cette forme de jeu animée joue sur l'alternance entre simple et double et elle sollicite les qualités de réaction et d'orientation.



Diviser le terrain en deux demi-terrains. Sur un terrain, A affronte C, sur l'autre se rencontrent B et D. Les deux paires commencent en même temps.

Dès qu'un échange est terminé, les deux joueurs «libres» intègrent le jeu en cours qui se poursuit sur tout le terrain («du simple au double»).

Si une équipe a gagné les deux échanges (simple et double), elle marque le point.

Variantes

- Attraper et lancer la balle (forme de base comme l'exercice «[Balle au filet](#)»).
- Varier la grandeur du terrain et la hauteur du filet.
- Jouer la balle à chaque fois en volée.
- Autoriser un ou plusieurs rebonds sur le sol.

Matériel: Différentes balles et raquettes

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble