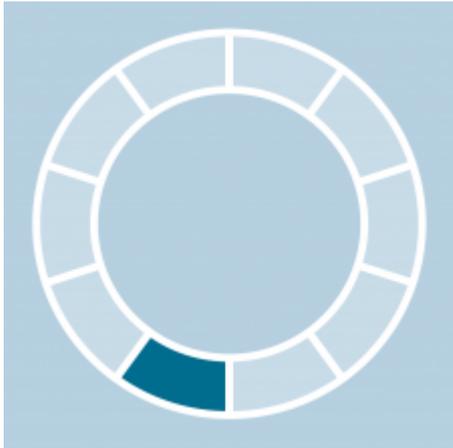


Bonnes pratiques – Formes fondamentales de jeux: Jeux de lancer – Balle Alaska de couleur

Les enfants sont capables d'agir différemment selon le sport, de lancer loin avec précision, de s'organiser et de jouer ensemble dans un groupe.

Autres propositions de jeux de lancer



Formes fondamentales de jeux: Jeux de lancerJ

Diverses équipes dotées chacune de sautoirs de couleur différente et d'une balle de la couleur assortie. Une joueuse de chaque équipe se place dans l'aire de lancer et toutes posent leur balle; au signal, elle lance la balle d'une autre équipe dans le terrain. Les joueuses doivent alors récupérer le plus vite possible la balle de leur équipe, se placer les unes derrière les autres, écartier les jambes et rouler la balle à travers le tunnel ainsi formé. La joueuse qui récupère la balle au bout du tunnel la brandit en criant «Alaska». L'équipe la plus rapide marque un point.

plus facile

- Former des équipes plus petites.
- Jouer sur un terrain plus petit.

plus difficile

- Remplacer les balles par des frisbees, des balles de tennis, des ballons de football, etc.
- Former un autre type de tunnel (p. ex. se mettre en appui facial, à quatre pattes, à quatre pattes en position dorsale).
- Se passer la balle par-dessus la tête ou de côté.
- Combiner avec un sport.

Matériel: Balles de différentes couleurs, sautoirs de différentes couleurs

Source: Office fédéral du sport OFSPO (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO