

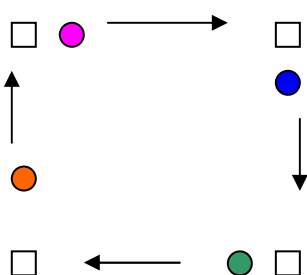
## Jeux avec ballons

*Jeux préparatoires : diverses combinaisons à quatre partenaires*

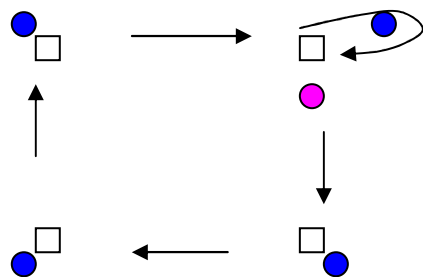
**Matériel :** Ballons (ou autre) : à choix ou défini  
 Volley / Basket / Handball / Foot / Badminton / Hockey

**Exercices :**

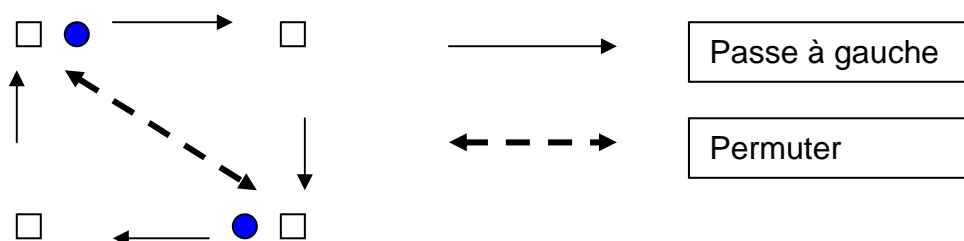
- à 4 en carré avec 4 ballons : arriver à les faire circuler à un rythme régulier



- à 4 en carré avec un ballon, mais chacun possède une petite balle qu'il doit lancer au-dessus de la tête pendant que le ballon principal tourne sur le carré.



- Le carré tchèque :** à 4 (ou 6 ou 8), se mettre en carré ou en rectangle avec 2 ballons aux angles opposés. Faire une passe à sa gauche puis permuter en courant avec le camarade d'en face.



**Défis :** au temps, au rythme, avec des changements de camarades pendant le tournus, ...