

Jeux de préparation à la balle brûlée

Ces jeux nécessitent un entraînement des passes avec et sans mouvement et entraînent également les lancers et l'anticipation.

Objectif du lanceur: réfléchir où il lance.

Objectif du coureur: observer le ballon et adapter sa course.

Objectif du receveur: faire des passes précises et au bon endroit; anticiper.

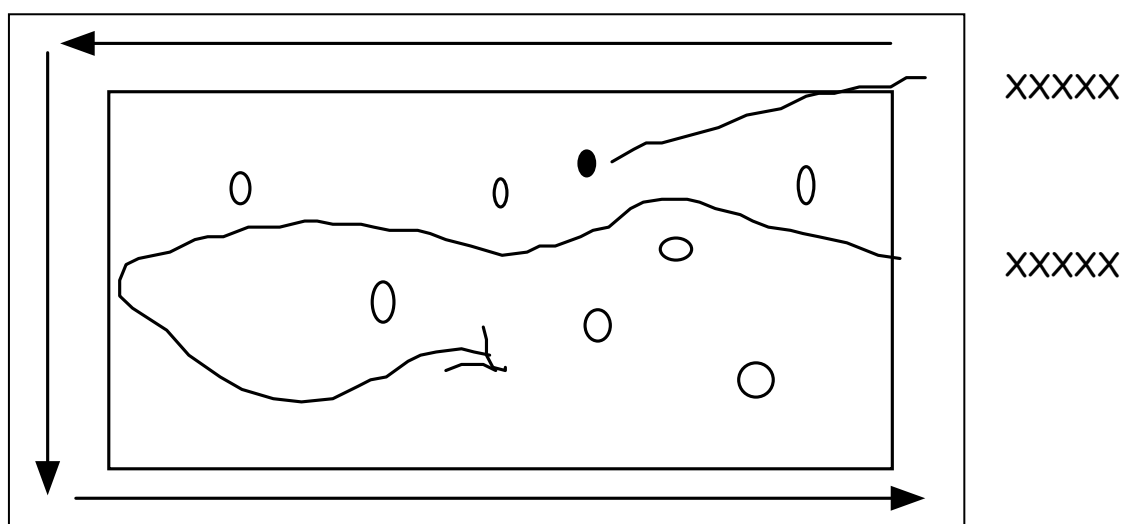
Eviter le ballon

2 équipes : les **Lanceurs** et les **Receveurs**.

Un lanceur envoie le ballon dans le terrain et en fait le tour le plus vite possible. Dans le même temps, son coéquipier (coureur) pénètre dans le terrain et va essayer d'éviter le ballon le plus longtemps possible. Les receveurs essaient, en se faisant des passes de toucher le coureur qui est à l'intérieur du terrain.

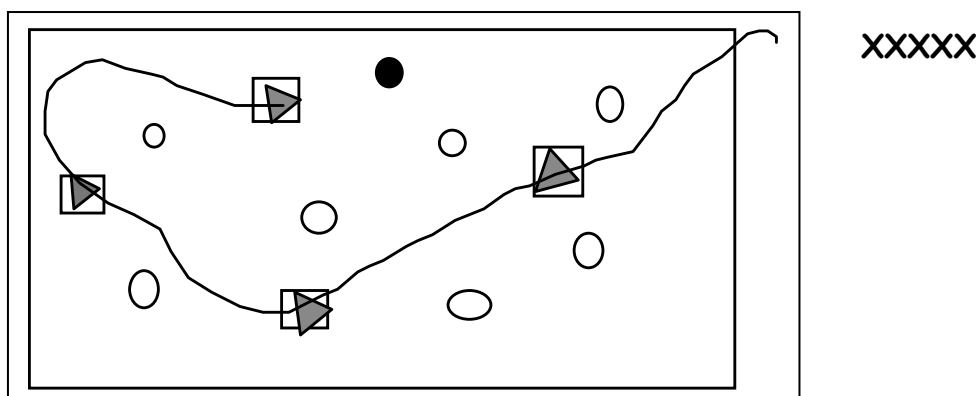
Si le coureur est touché avant le retour de son coéquipier, ce sont les receveurs qui marquent le point, sinon ce sont les coureurs.

Le coureur se place ensuite derrière les lanceurs et le lanceur derrière les coureurs. Lorsque tous ont passé aux deux positions, on change les places des équipes.



Ramassez les foulards

Même principe que le jeu précédent. Un coureur lance le ballon et doit ramasser 1, 2, 3 ou 4 objets dans le terrain. Les receveurs essaient de le toucher. Le coureur marque 1, 2, 3, 4 ou 6 points selon le moment où il se fait toucher ou s'il revient avec les 4 objets dans son refuge. Changer les rôles lorsque tous les coureurs sont passés.



Le ballon-couloir

2 équipes. Les **Lanceurs** et les **Receveurs**. Un couloir central au milieu du terrain (3-4 mètres de large)

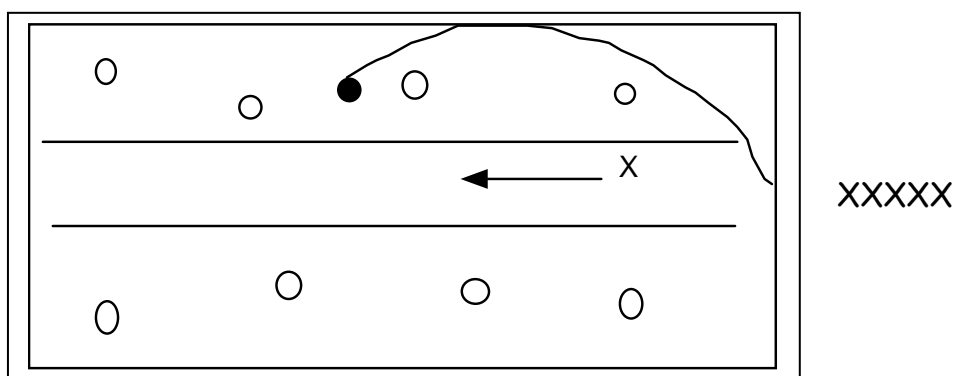
Le premier lanceur envoie le ballon dans le terrain. Puis il fait un aller-retour dans le couloir (possibilité de faire une pause de 5 secondes avant le retour).

Les receveurs récupèrent le ballon et font des passes pour essayer de toucher le coureur. Ne pas courir avec le ballon; ne pas garder le ballon plus de 3 secondes dans les mains. Le couloir reste libre.

Si le coureur est touché à l'aller: 1 pt. Si le coureur est touché au retour: 2 pts.

S'il réussit l'aller-retour: 4pts.

Permuter une fois que tous les coureurs ont passé.



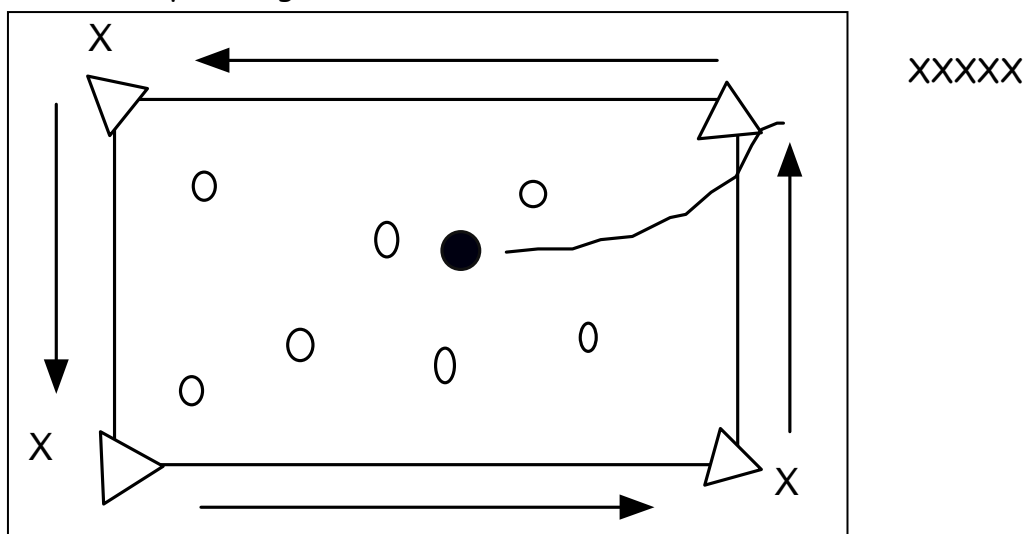
La balle aux 4 coins

La moitié de la classe répartie au milieu du terrain; l'autre moitié, un coureur à chaque coin et le solde en colonne au départ.

Le premier lanceur envoie la balle dans le terrain et court vers le coin suivant où il touche la main du suivant qui part vers le troisième, etc.

Les receveurs récupèrent la balle et cherchent à toucher les coureurs. Celui qui a touché un coureur prend sa place. Le nouveau lanceur lance la balle et continue la course, etc.

Jeu surtout individuel. On peut augmenter le nombre de bases à 6.



Réf : 25 jeux de thème, JM Perronet, Ed. Revue EPS

Anim. péd. Aigle / Jmbo / octobre 2004