



LES ATELIERS

Déplacement du ballon 

Déplacement des participants 

11 PAGE

BALLONS

EXERCICE 1

TRAVAIL DE COORDINATION / ÉQUILIBRE STATIQUE



Position de base



Évolution

Position de base
Face à face alignés, un ballon pour 2 participants.

Consigne

- Réaliser des échanges de ballons à mi-hauteur avec des lancers de bas en haut sans se déplacer.

Variantes

- Un des 2 joueurs lance avec un rebond au sol.
- Effectuer des lancers en « cloche ».
- Passer d'une position de base face à face à latérale puis retournée pour l'un des deux participants.

Évolutions

- Réceptionner et lancer sur une jambe en appui.
- Faire passer le ballon sous une jambe ou autour du bassin avant de le renvoyer.
- Ajouter une action motrice avant la réception du ballon (taper dans les mains...).

EXERCICE 2

TRAVAIL DE COORDINATION / RÉACTIVITÉ



Position de base



Évolution

Position de base
Face à face alignés, chaque participant a un ballon dans les mains.

Consigne

- S'échanger les ballons en simultané. Indiquer le type de lancer à effectuer.

Variantes

- Faire évoluer les types de lancers.
- Alterner les types de lancers après chaque échange.

Évolutions

- Réceptionner et lancer sur une jambe en appui.
- Mettre un ballon sous un pied de chaque participant tout en poursuivant les échanges.