

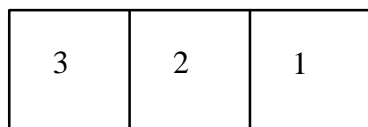
# Jeux de balles

## Echauffement Ballon de basket

- 1) dribble dans la salle en marchant, en courant
- 2) 2 par 2, l'un suit l'autre, en marchant, en courant (inverser les rôles)
- 3) idem 2) mais au coup de sifflet, le suiveur doit rattraper le meneur (inverser les rôles)
- 4) jeux du miroir (inverser les rôles)
- 5) assis au sol : dribbler par-dessus les jambes, passer le ballon derrière les jambes tendues
- 6) debout : faire le 8 au sol
- 7) 2 par 2, face à face :
  - 1) se lancer la balle de plus en plus près (avec et sans rebonds)
  - 2) se lancer la balle directe, le lanceur fait un tour sur lui-même avant de recevoir à nouveau la balle
  - 3) se lancer la balle directe, le lanceur va faire le tour du cône avant de recevoir à nouveau la balle



### 10) jeux des zones



Tous les joueurs sont dans la zone 1 en dribblant. Ils doivent essayer de faire tomber la balle de l'adversaire. Lorsqu'un joueur a perdu sa balle, il passe dans la zone 2 et ensuite dans la 3. Lorsqu'un joueur a réussi à faire perdre la balle à son adversaire, il peut remonter dans les zones. S'il perd sa balle dans la zone 3, il est éliminé. Le gagnant est celui qui reste seul dans la zone 1.

## Partie principale

1 manche = 4 minutes. Dès qu'une manche est terminée, les équipes se déplacent d'un terrain dans le sens des aiguilles d'une montre.  
7 équipes de 2 personnes.



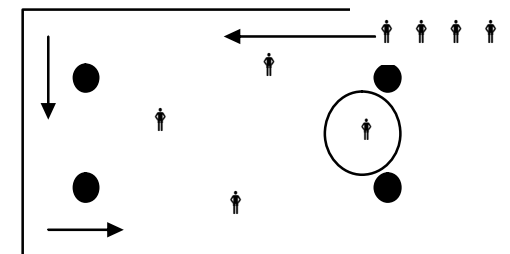
- A) *Ballon en mousse*. 1 contre 1. 2 caissons face à face avec chacun 3 quilles dessus. Faire tomber les quilles de l'adversaire en lançant la balle depuis derrière son caisson. 1 pt par quille tombée.
- B) *Ballon de handball*. 2 contre 2. Dessiner deux buts sur le mur. Essayer de marquer des buts dans le camp adverse mais sans franchir la ligne du centre. Se faire des passes sans marcher avec la balle. 1 pt par but marqué.
- C) *Ballon de basket*. 2 contre 2. 2 cerceaux face à face avec chacun 3 quilles dedans. Faire tomber les quilles de l'adversaire en se faisant des passes sans marcher avec la balle. 1 pt par quille tombée.
- D) *Ballon de volley*. 2 contre 2. Balle aux bancs. 2 bancs face à face. Se faire des passes sans marcher avec la balle. 1 pt est marqué quand un joueur réceptionne la balle debout sur le banc adverse.

## Jeux



### **Balle brûlée**

Se joue à deux équipes l'une contre l'autre. Un terrain est délimité. Un joueur de l'équipe qui court lance la balle dans le terrain et essaie d'aller le plus loin possible sans que quelqu'un de l'autre équipe récupère la balle. Lorsque l'équipe du centre donne la balle à la personne qui est dans le cerceau, les joueurs de l'équipe adverse qui ne sont pas arrêtés à un poste ou qui sont encore en train de courir sont « brûlés ». Les joueurs brûlés, sont éliminés et doivent revenir faire la queue pour relancer la balle. L'équipe gagnante est l'équipe qui a fait le plus de tour de terrain.



## Retour au calme

### **Massage avec musique**



Quoi ? Rouler sur un ballon de gymnastique avec tout (ou une partie) du corps. Qui arrive à le faire de la tête aux pieds sans tomber ?