

**Équipe EPS 63**

**Jouer avec un ballon**

## **Lancer/rattraper**

Seul, en famille ...

Consignes : En extérieur ou dans son garage en respectant bien les consignes de sécurité.

**La distance de lancer est à adapter en fonction de l'âge des enfants et de leur facilité.**

### **MATERIEL**

1 ballon ou 1 balle de tennis ou de ping pong ou une paire de chaussettes roulée en boule ...  
Raquette

### **En l'air**

Lancer l'objet en l'air avec une main (droite ou gauche) et le rattraper avec les deux

Lancer l'objet en l'air avec une main (droite ou gauche) et le rattraper avec la même main.

Lancer l'objet en l'air avec une main (droite ou gauche) et le rattraper avec l'autre.

### **Lancer/Rattraper seul**

Réaliser le plus grand nombre de lancers en un temps donné.





#### Challenge :

Lancer l'objet en l'air, faire trois pas et le rattraper avec les deux mains.



### **Contre un mur**

Lancer l'objet avec une main contre le mur et le rattraper avec les deux.

	<p><u>Challenge :</u> Lancer l'objet avec une main (droite et/ou gauche) contre le mur et le rattraper avec <b><u>une seule.</u></b></p>	
	<p>Avec le pied, envoyer le ballon contre le mur de façon à ce qu'il revienne directement dans vos pieds.</p>	
<p><b>Avec une raquette</b></p>		
	<p>Faire des jongles avec la raquette en projetant la balle en l'air (voir fiche 1 Jongler).</p>	
	<p><u>Challenge :</u> Faire des échanges, en envoyant la balle contre un mur.</p>	
<p><b>Lancer/Rattraper à deux</b> (même membre d'une</p>	<p><b>Avec les mains</b></p>	
	<p>Le premier joueur lance avec une main et le deuxième reçoit avec les deux (le lancer peut se faire main droite et/ou main gauche).</p>	

famille en étant face à face)

Tentez de battre votre record d'échanges en comptant le nombre de passes sans perdre ou laisser tomber le ballon (la balle).

Le premier joueur lance avec une main, et le deuxième reçoit avec les deux. Attention : une fois reçu, faire passer le ballon derrière son dos avant de le lancer à nouveau.



Challenge :  
Le premier joueur lance avec une main et le deuxième reçoit avec une seule.



### Avec les pieds

S'échanger le ballon en se faisant des passes avec les pieds.

S'échanger le ballon mais en utilisant toujours le même pied « fort » (pied droit pour les droitiers et pied gauche pour les gauchers).

Challenge :  
S'échanger le ballon mais en utilisant toujours le pied « faible » (pied gauche pour les droitiers et pied droit pour les gauchers).

1,2,3...c'est parti !!! Visez, lancez, rattrapez...et recommencez !!!

Faites-vous plaisir !!!