

ACTIVITE PHYSIQUE 19

BALLON COINCE



MATERIEL

- Une ligne de départ
- Une chaise
- Un chronomètre
- Un ballon

DISPOSITIF

- Placer une ligne de départ
- Placer une chaise à quelques mètres
- Coincer le ballon entre les jambes

BUT DE L'ACTIVITE

A partir de la ligne de départ, aller jusqu'à la chaise et revenir sans faire tomber le ballon.

FORME(S) DE JEU

On peut jouer :

- Faire un maximum d'allers-retours en un temps donné
– 1 minute par exemple
- A deux : Faire le parcours plus vite que son équipier
- A deux : Etablir un record d'allers-retours en 1 minute.
L'autre joueur essaie de battre le record
- Augmenter la distance entre la ligne de départ et la chaise
- Augmenter le temps des parcours