# Merkliste – Power to Win: Bonnes pratiques Niveau F3: Accent Explosivité - Lancer

## Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Explosivité/ Lancer – Tir au pigeon

Les enfants entraînent différentes formes de lancers afin d'augmenter la résistance et de gagner en explosivité.

Les enfants se tiennent à env. 8-15 m d'un mur. La monitrice ou le moniteur, un Swissball dans les mains, se cache derrière le chariot de gros tapis placé à 2-3 m de ce mur. Les enfants se munissent de balles de tennis en suffisance et tentent de viser avec leurs «munitions» le Swissball lancé verticalement en l'air par la monitrice ou le moniteur.

L'exercice peut être réalisé sous forme de jeu: deux équipes s'affrontent et tentent de toucher le plus de fois possible le Swissball avant la fin de la partie.

## Variantes

### plus facile

- Tenir simplement le Swissball en l'air derrière le gros tapis ou le poser sur un panier de basketball.

### plus difficile

- Se passer le Swissball à deux en le lançant horizontalement.

#### Remarques

- Adapter le poids de la balle aux capacités des enfants.
- Adapter la distance par rapport à la cible.

# Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Explosivité/ Lancer – Balle au mur

Les enfants exercent les différentes formes de lancers dans le but d'augmenter la résistance et de gagner en explosivité.

Les enfants forment deux colonnes. La première ou le premier de chaque colonne a un ballon de basketball (ou autre) dans les mains. Il lance la balle contre le mur. La suivante ou le suivant essaie d'attraper le ballon puis le lance à son tour contre le mur.

Après un passage, la première ou le premier récupère le ballon et le fait rouler entre les jambes de ses coéquipiers jusqu'à la dernière ou au dernier de la colonne, qui saisit le ballon et le brandit. L'équipe la plus rapide l'emporte.

## Variantes

### plus facile

- Les enfants lancent le ballon à deux mains / lancent un ballon plus léger.

### plus difficile

- Les enfants lancent le ballon à une main / lancent un ballon plus lourd.

#### Remarques

- Adapter le poids du ballon aux capacités des enfants.
- Lancer/attraper le ballon à deux mains / à une main.
- Lancer/attraper le ballon par-dessus la tête.
- Lancer le ballon latéralement après une rotation.