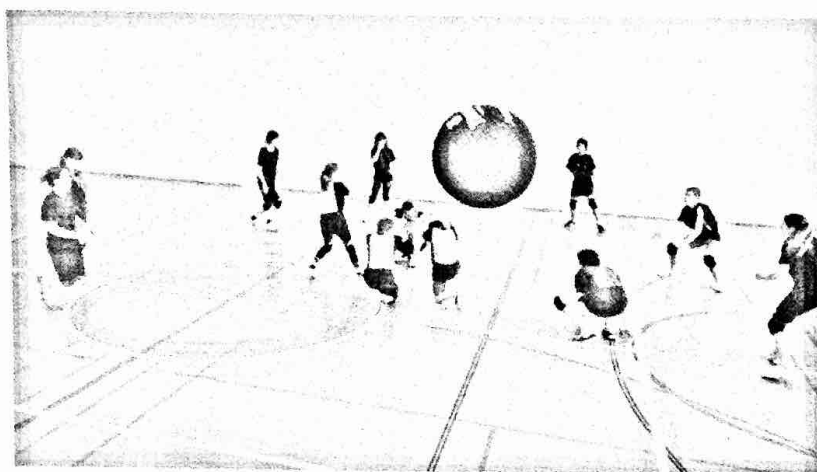


TOUS ÉGAUX



Le kin-ball se joue avec un ballon géant de 1,22 m de diamètre et d'env. 1 kg. C'est un jeu amusant et sans danger, accessible à des participants de tout âge.

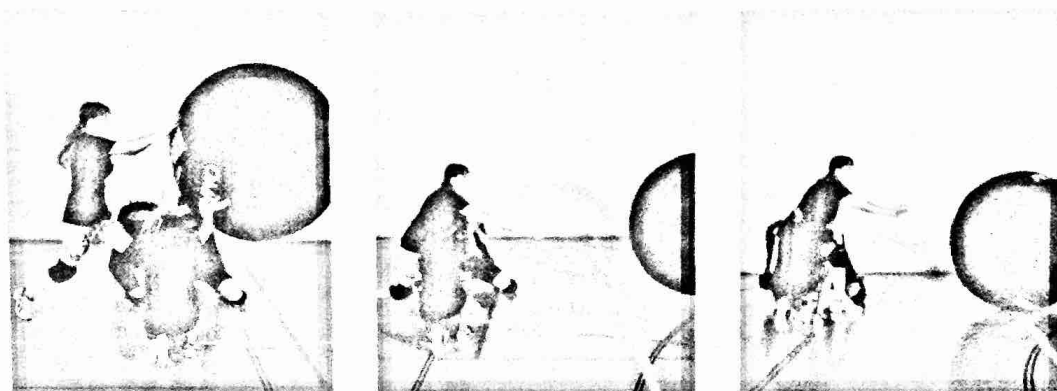
Sur le terrain, 3 équipes s'affrontent. Tous les joueurs ont un rôle d'égale importance, chacun contribuant à la construction du jeu. Grâce à un système judicieux de comptage des points, chaque équipe peut marquer des points.

Le kin-ball convient bien à un enseignement scolaire mixte, car les équipes ne s'affrontent pas directement.

Les gestes techniques étant relativement simples, les joueurs peuvent y jouer aisément déjà après une brève initiation.

Le plaisir est garanti!

POINTS ET FAUTES



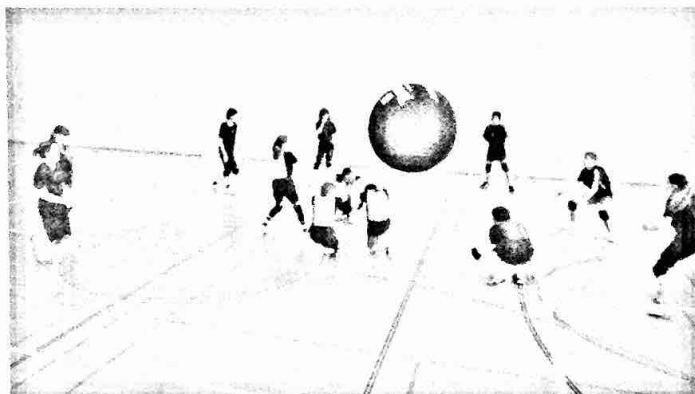
POINTS

- Si l'équipe appelée ne réceptionne pas le ballon, les 2 autres équipes marquent chacune 1 point
- Si l'équipe au service commet une faute, les 2 autres équipes marquent 1 point

IL Y A FAUTE LORSQUE...

- le frappeur frappe le ballon directement hors des limites du terrain
- le ballon est frappé avec une trajectoire descendante (photos)
- le ballon frappé ne parcourt pas une distance de 1,80 m au moins
- lors de la frappe, tous les joueurs de l'équipe ne sont pas en contact avec le ballon
- l'annonce «Omnikin + couleur» n'a pas été faite au bon moment
- une équipe annonce une équipe qui a plus de 2 points de retard

POUR L'ÉCOLE



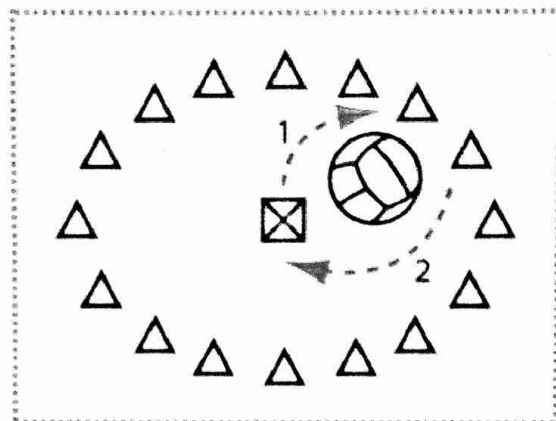
RÈGLES PRINCIPALES

- Lors de la frappe, les 4 joueurs doivent être en contact avec le ballon
- L'annonce «Omnikin + couleur» doit être faite clairement et avant la frappe
- Frapper à deux bras
- Le ballon doit suivre une trajectoire ascendante ou horizontale et parcourir une distance d'au moins 1,80 m
- Frapper à tour de rôle (pas toujours le même joueur)
- Jouer sur de petits terrains et en petits groupes (pas de remplaçants); proposer des formes de jeu alternatives (avec d'autres ballons)
- Préparer et développer le jeu en utilisant différents jeux et exercices avec des ballons Omnikin (basket, rugby, volley), voir fiches 28 à 34

CONSEIL

Au début, l'enseignant peut mener le jeu en annonçant «Omnikin» et la couleur de l'équipe adverse

PASSES EN CERCLE



Les joueurs forment un cercle autour de l'enseignant qui se trouve au centre avec le ballon. Ce dernier fait une passe horizontale à chaque joueur (à tour de rôle) qui doit réceptionner le ballon (fiche 5A) et le renvoyer au centre.

→ VARIANTES

- Un joueur se met au centre
- Se faire des passes en cercle
- Faire l'exercice en mouvement et en cercle

→ PLUS FACILE

- Réceptionner le ballon à deux

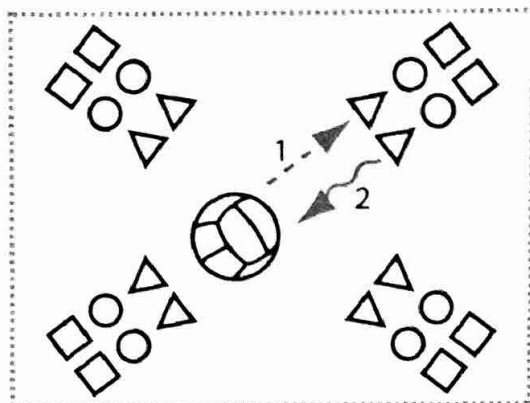
→ PLUS DIFFICILE

- Jouer le ballon en direction des pieds

OBJECTIF

RÉCEPTIONNER ET TRANSPORTER LE BALLON DE KIN-BALL CORRECTEMENT ET RAPIDEMENT.

LA CROIX



Les joueuses se mettent par 2 et se placent de façon à former une croix à 5 m de l'enseignant qui se trouve au centre. Ce dernier fait une passe vers 2 joueuses qui doivent alors réceptionner le ballon et le transporter jusqu'à lui.

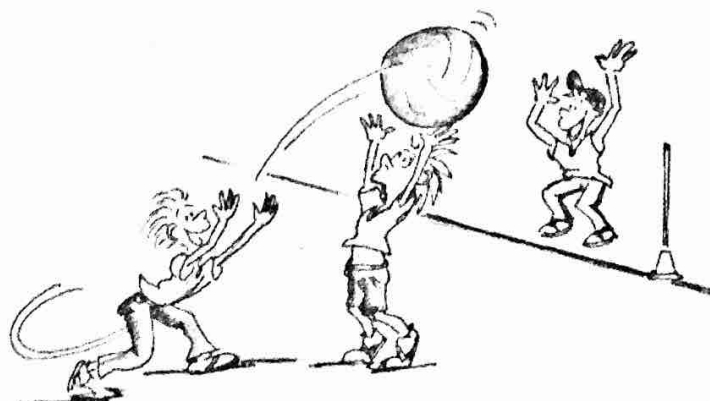
→ VARIANTES

- Deux joueuses remplacent l'enseignant
- Jouer avec deux ballons
- Jouer avec des ballons-siège
- Jouer avec des ballons Omnikin
- Les joueuses tournent le dos à l'enseignant; celui-ci les appelle lorsqu'il lance le ballon; les joueuses se tournent alors pour le réceptionner
- Après la passe, effectuer une tâche supplémentaire (toucher un mur, sauter à la corde, etc.) et se remettre derrière sa colonne

OBJECTIF

RÉCEPTIONNER, TRANSPORTER ET PASSER LE BALLON À DEUX.

BALLON DERRIÈRE LA LIGNE



Former 2 équipes de 3 à 5 joueurs. Celles-ci se font des passes pour pouvoir finalement transmettre le ballon à leur gardien qui se trouve dans une zone située derrière la ligne de fond de l'équipe adverse. Cette équipe marque alors 1 point. Il est interdit de marcher avec le ballon dans les mains.

RÈGLES

- Il est interdit de prendre le ballon des mains d'un adversaire
- Les joueurs ne peuvent pas pénétrer dans la zone du gardien
- Une distance de 1 m au moins doit être respectée entre le porteur du ballon et le défenseur

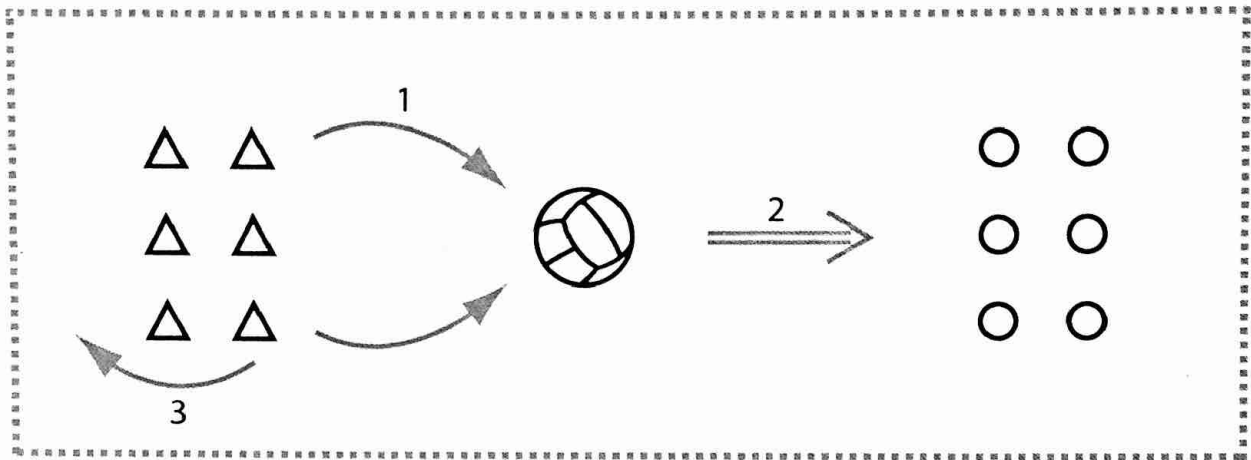
→ VARIANTES

- Introduire un joker qui joue avec l'équipe en possession du ballon
- Rouler le ballon au lieu de le passer
- Les gardiens sont sur des bancs

OBJECTIF

PASSER ET RÉCEPTIONNER LE BALLON DANS LE CADRE D'UN JEU.

LE LANCE-PIERRE



2 groupes se placent face à face en lignes de 3 joueurs à une distance d'env. 10 m. La première ligne s'avance avec le ballon (1); 2 joueurs le soutiennent et le troisième le frappe en direction de la ligne d'en face qui doit le réceptionner (2). Ces joueurs se replacent ensuite derrière leur groupe (3) tout en changeant à chaque fois de rôle au sein de la ligne.

→ VARIANTES

- Former des lignes de 4 joueurs: 3 soutiennent le ballon, le quatrième frappe
- La ligne qui a joué suit le ballon pour se placer derrière le groupe d'en face

OBJECTIF

SE POSITIONNER RAPIDEMENT SOUS LE BALLON ET LE FRAPPER AVEC LES DEUX BRAS.

BALLE À DEUX CAMPS



2 équipes (7 à 8 joueurs) occupent chacune la moitié d'un terrain de jeu. Pour marquer 1 point, l'équipe qui sert doit frapper de façon réglementaire (trajectoire horizontale au moins) le ballon soutenu par 2 joueurs pour le faire tomber dans le terrain adverse. L'équipe en défense doit réceptionner le ballon avant qu'il ne touche le sol pour obtenir 1 point.

→ VARIANTES

- Avant de frapper le ballon, l'équipe attaquante doit l'amener dans le cercle central
- Après avoir frappé le ballon, toute l'équipe doit aller toucher la ligne de fond avant de se repositionner sur le terrain

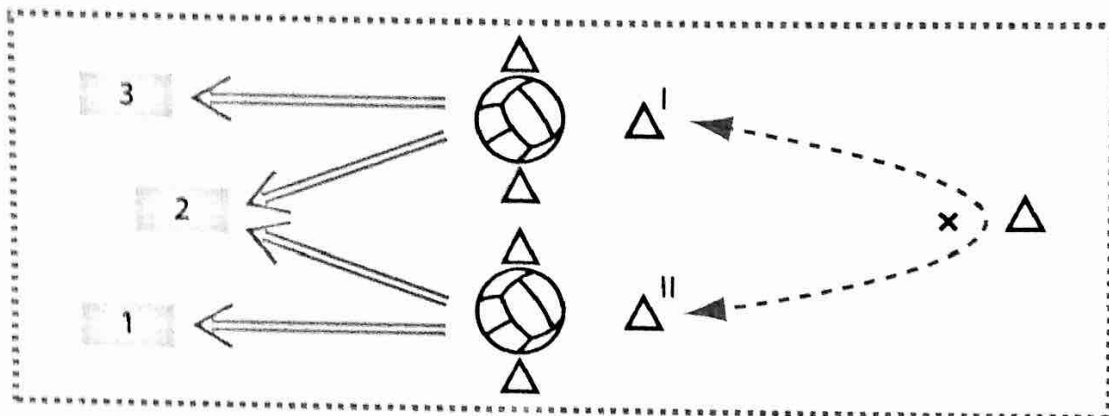
CONSEIL

Jouer dans les espaces libres

OBJECTIF

SE POSITIONNER CORRECTEMENT ET RAPIDEMENT AU SEIN DE LA CELLULE.

FRAPPE AU BUT



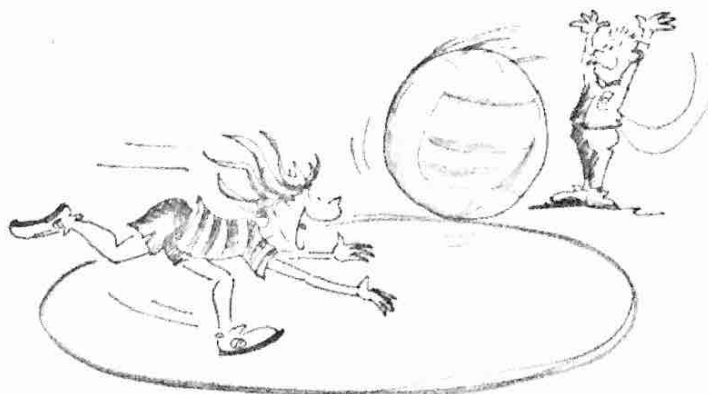
2 groupes de 2 joueurs soutiennent chacun un ballon que le joueur exécutant le test doit frapper en visant des tapis distants de 3–6 m. Avant la frappe, le joueur doit clairement annoncer «Omnikin + couleur».

Après la première frappe, le joueur tourne autour d'un cône et va frapper le deuxième ballon, etc. Les groupes de joueurs préparent à chaque fois le ballon pour la prochaine frappe.

CONTROLE DE L'OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

- Combien de temps lui faut-il pour atteindre 6 × les tapis?
- Combien a-t-il atteint de tapis en 1 min?
- Désigner le tapis à atteindre (1, 2, 3)
- Le joueur indique avant la frappe quel tapis il veut atteindre

AUTOCONTRÔLE



Les joueuses sont en colonne. Elles entrent les unes après les autres dans un cercle où l'enseignant leur lance le ballon; elles essaient de le réceptionner et de le contrôler pendant 3 s avant de le relancer à l'enseignant.

→ VARIANTES

- La joueuse qui a réceptionné le ballon le relance à la prochaine joueuse
- Former 2 colonnes et jouer avec 2 ballons
- Tâche supplémentaire pour les joueuses en attente: faire 3 glissades (fiche 16A)

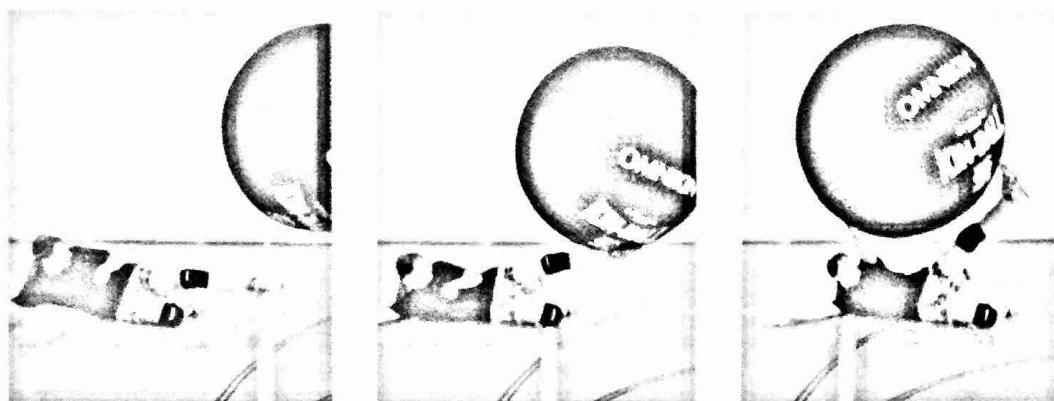
CONSEILS TECHNIQUES

Réceptionner le ballon avec le pied ou les mains; si le ballon suit une trajectoire basse, le relever avec le pied pour le réceptionner avec les mains

OBJECTIF

MAINTENIR LA POSITION DE DÉFENSE AUTOUR DU BALLON.

LA GLISSADE



2 colonnes de 4-8 joueuses se placent derrière l'enseignant. Au signal, la dernière joueuse de chaque colonne s'élance et essaie de s'emparer (et réceptionner) du ballon lancé par l'enseignant en effectuant une glissade.

→ VARIANTES

- La première de chaque colonne s'élance
- Partir de la position couchée sur le ventre
- Partir à 2

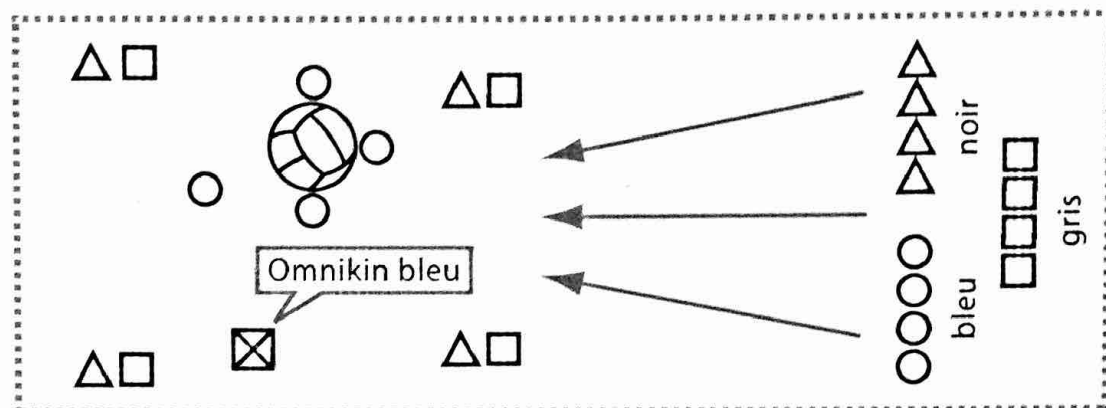
CONSEILS TECHNIQUES

- Se déplacer rapidement
- Abaisser le centre de gravité
- Finir la course en glissage
- Glisser sous le ballon (ne pas sauter) → glissade
- Toucher le sol avec le corps: mains, genou, jambe, fesses
- Relever le ballon avec le pied

OBJECTIF

DÉFENDRE ET RÉCEPTIONNER LE BALLON DE DIFFÉRENTES MANIÈRES.

CARRÉ MAGIQUE



3 équipes de 4 joueurs (de couleurs différentes) sont contre un mur. A l'annonce d'une couleur par l'enseignant, l'équipe concernée se met en position offensive (3 joueurs soutiennent le ballon et le quatrième est prêt à frapper). Les 2 autres équipes prennent une position défensive autour du ballon (en carré). L'équipe la plus rapidement en position de défense obtient 1 point. Quelle équipe obtient la première 50 points?

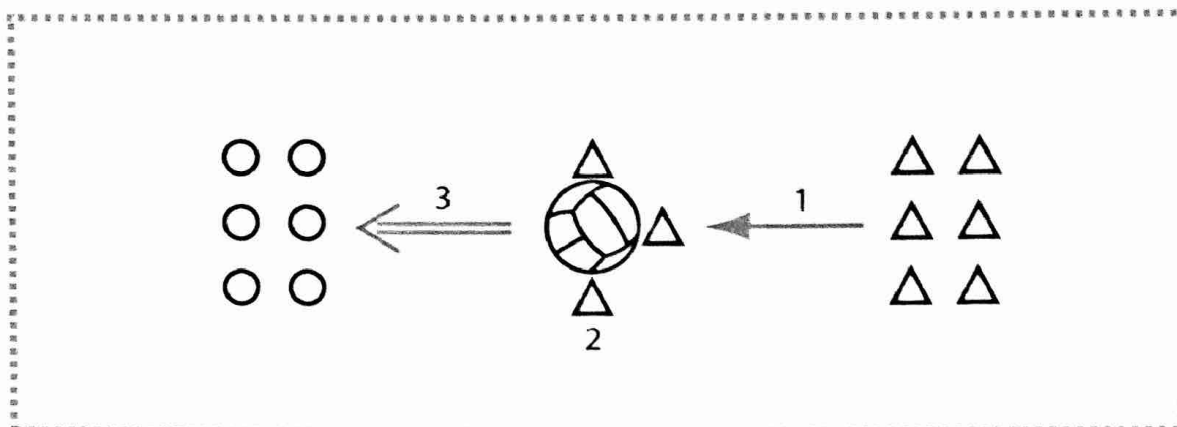
→ VARIANTES

- L'équipe offensive frappe le ballon en ayant préalablement appelé une des 2 autres équipes
- Lors de l'annonce de la couleur, l'enseignant lance le ballon dans différentes directions

OBJECTIF

SE METTRE RAPIDEMENT EN POSITION CORRECTE DE DÉFENSE.

LA CATAPULTE



2 équipes se mettent face à face sur 3 colonnes en laissant suffisamment d'espace entre elles. La première ligne s'avance (1). 2 joueurs soutiennent le ballon (2) et le troisième le frappe en direction de l'équipe adverse (3). Les 3 joueurs se replacent ensuite derrière leur colonne en changeant de position.

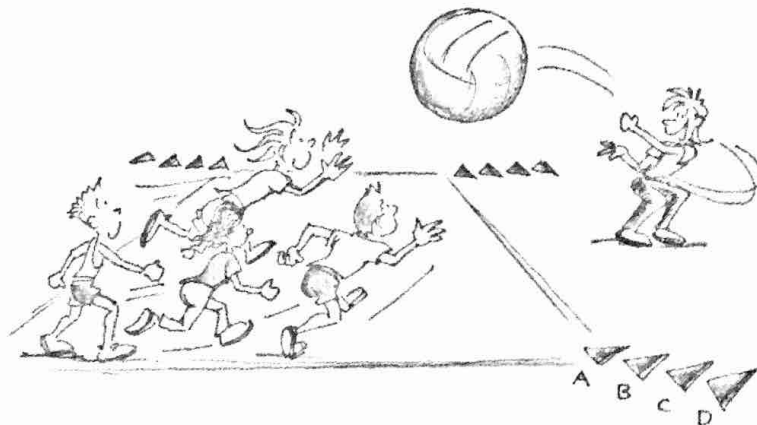
→ VARIANTES

- Former 4 colonnes: 3 joueurs soutiennent le ballon et le quatrième frappe
- La cellule qui a joué va se placer derrière les colonnes d'en face
- Varier les types de frappe
- Ajouter des feintes de frappe

OBJECTIF

SE POSITIONNER CORRECTEMENT SOUS LE BALLON.

BALLON ÉTOILE



Des équipes de 4 joueurs en colonne se mettent en carré à 4-5 m du centre. L'enseignant annonce les équipes à tour de rôle et lance le ballon au centre. Les premiers joueurs le réceptionnent le plus rapidement possible. Le troisième touche le ballon et le quatrième le frappe en direction de l'enseignant. Les joueurs se remettent ensuite en colonne.

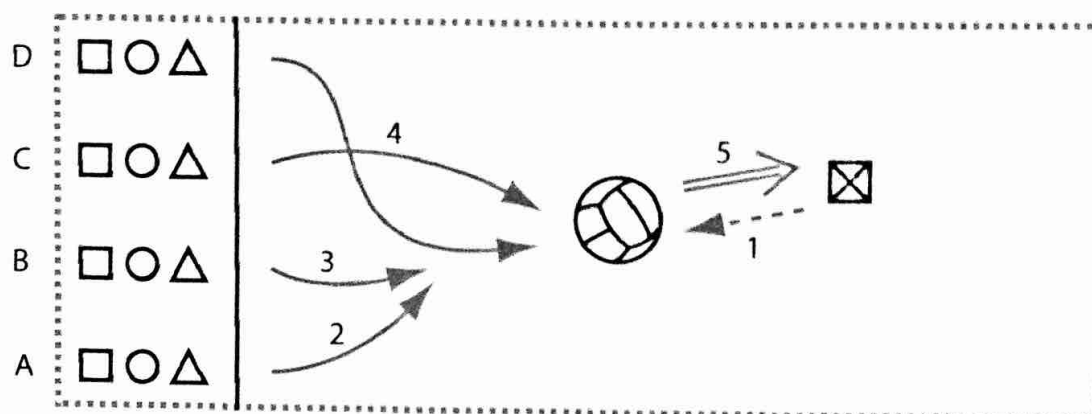
→ VARIANTES

- Après 2 passages, les joueurs changent de position dans la colonne
- Les joueurs plus rapides réceptionnent le ballon
- Le ballon est frappé dans différentes directions
- L'équipe en défense frappe le ballon pour la prochaine équipe (à la place de l'enseignant)

OBJECTIF

SE PLACER CORRECTEMENT ET RAPIDEMENT SOUS LE BALLON.

LES 4 COLONNES



4 colonnes sont formées derrière une ligne. L'enseignant lance le ballon à A (1) qui le réceptionne (2), avance et le soutient avec l'aide de B (3). Lorsque le ballon est stabilisé, le joueur C vient compléter la cellule (4) (positionnement correct sous le ballon, fiche 10 B). D frappe alors le ballon en direction de l'enseignant (5). Les joueurs se replacent ensuite derrière les colonnes.

Changer régulièrement la position des joueurs. Avant la frappe, l'enseignant indique clairement la tactique à adopter.

CONTRÔLE DE L'OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Le groupe réussit-il à appliquer correctement la tactique indiquée?

REMARQUE MÉTHODOLOGIQUE ET DIDACTIQUE

Faire jouer les joueurs de bon et de faible niveau dans des groupes de force différente, afin que tous les joueurs puissent réussir

ESTAFETTES



Des équipes de 3-4 joueuses se placent en colonne derrière une ligne avec un ballon chacune. Au signal, la première joueuse de chaque équipe part en roulant son ballon vers un cône qui est de l'autre côté de la salle, le touche et revient pour le transmettre à sa coéquipière. Quelle équipe effectue la première 10 trajets?

→ VARIANTES

- Porter le ballon
- Avancer en jonglant avec le ballon
- Dribbler le ballon, le conduire avec les pieds
- Conduire le ballon avec deux bâtons
- A deux: transporter le ballon coincé entre 2 joueuses (photo 2)

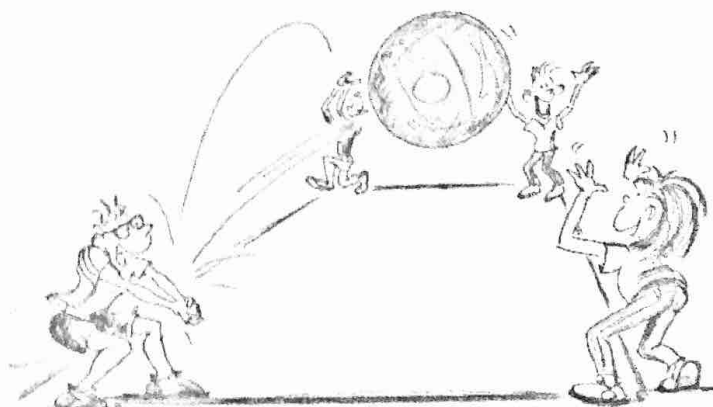
REMARQUE

Les ballons Omnikin sont de très gros ballons de handball, basket, volleyball ou rugby, généralement de couleur, qui conviennent bien pour enseigner les jeux de façon variée et attrayante

OBJECTIF

CONDUIRE ET TRANSPORTER RAPIDEMENT DE TRÈS GROS BALLONS

PASSES EN CARRÉ



Les joueuses forment des groupes de 4 et se placent en carré à env. 3 m l'une de l'autre. Elles se font des passes en utilisant différentes techniques. Quel groupe réussit à faire 20 passes sans perdre le ballon?

→ VARIANTES

- Rouler le ballon
- Faire des passes avec rebond
- Faire des passes de volley (manchettes ou passes hautes)
- Faire des passes avec les pieds
- Frapper le ballon
- Faire des passes en mouvement
- Suivre le ballon après la passe (changement de place)
- Effectuer une tâche supplémentaire après la passe (toucher le mur, faire le «pantin» 3 x, etc.)
- Utiliser un ballon Omnikin de rugby

OBJECTIF

FAIRE DES PASSES PRÉCISES ET RÉCEPTIONNER LE BALLON.

MURAILLE DE CHINE



L'enseignant est au centre de la salle avec un ballon. Les élèves sont au fond de la salle. Au signal de l'enseignant, elles essaient de traverser la salle en évitant le ballon. L'élève touchée reste sur place et essaie de toucher les autres élèves. Qui réussit à faire le plus de passages sans être touchée?

→ VARIANTES

- 3 élèves aident l'enseignant en ayant un ballon chacune
- Les chasseuses ne peuvent se déplacer que latéralement sur une ligne
- Les coureuses dribblent, portent, roulent chacune un ballon

CONSEIL MÉTHODOLOGIQUE ET DIDACTIQUE

Toucher avec le ballon dans les mains (ne pas le lancer)

OBJECTIF

S'ORIENTER DANS L'ESPACE ET ÉVITER
HABILEMENT LE BALLON.

LE JEU DES CERCEAUX



La classe est répartie en équipes de 3-4 joueurs. Des cerceaux sont disposés en cercle dans la salle. Chaque équipe se place avec un ballon de couleur près d'un cerceau. Au signal, les joueurs d'une équipe se font 5 passes avec rebond dans le cerceau, puis se déplacent vers le prochain cerceau dans le sens des aiguilles d'une montre. Quelle équipe a retrouvé la première le cerceau de départ?

→ VARIANTES

- Se faire des passes sans marcher
- Se faire des passes directes
- Se faire des passes avec les pieds
- Se faire des passes avec la tête
- Utiliser des ballons plus petits
- Utiliser les gestes de volley

OBJECTIF

EXÉCUTER LA TÂCHE EN ÉQUIPE CORRECTEMENT ET RAPIDEMENT.

ROLLMOPS



2 équipes de 10 joueurs se font face et 1 ballon de kin-ball est placé au milieu de la salle. Les 2 équipes essaient de lui faire franchir la ligne de but de l'équipe adverse en le bombardant avec des ballons mousse, ballons de volley, ballons Omnikin, etc. Les joueurs qui récupèrent un ballon doivent revenir derrière leur ligne de lancer pour tenter un nouveau tir.

→ VARIANTES

- Rouler les ballons
- Jouer avec les pieds
- Viser en faisant des smashes
- Placer 3 ballons-siège comme cible
- Lancer avec la mauvaise main

CONSEIL MÉTHODOLOGIQUE ET DIDACTIQUE

Adapter la grandeur et le poids des ballons aux capacités des joueurs

OBJECTIF

LANCER, ROULER, TIRER ET VISER AVEC PRÉCISION.

BALLE BRÛLEE



Le ballon Omnikin est frappé avec la main, le pied ou une raquette sur un terrain où sont placées 4 bases (tapis). Après la frappe, les frappeurs/ coureurs essaient de passer par les 4 bases avant que l'équipe à la réception ne parvienne à faire 3 passes et à déposer le ballon dans un cerceau («brûlé»). Les coureurs qui se trouvent entre les bases lorsque le ballon est «brûlé» doivent retourner à la base précédente. L'équipe à la réception peut elle-même marquer des points lorsqu'elle attrape le ballon en vol ou touche un coureur avec le ballon tenu en main entre 2 bases. Inverser les rôles après 5 min.

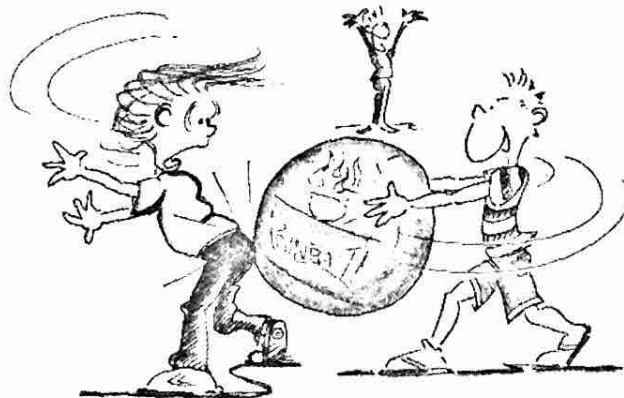
CONSEIL MÉTHODOLOGIQUE ET DIDACTIQUE

Jouer avec des ballons Omnikin différents de façon à rendre le jeu imprévisible

OBJECTIF

LANCER, FRAPPER AVEC FORCE ET RÉCEPTION-
NER DES BALLONS OMNIKIN ET MARQUER DES
POINTS EN FAISANT BEAUCOUP DE TOURS.

BALLE PIQUÉE 3:3/4:4



L'équipe en possession du ballon essaie de toucher (sans le lancer) aussi souvent que possible les adversaires en se faisant des passes précises et rapides avec un ballon Omnikin. Ballon en main, les joueurs peuvent utiliser un pied comme pied de pivot. Quelle équipe réussit à toucher le plus d'adversaires en 2 min?

→ PLUS FACILE

- Toucher les pieds en roulant le ballon
- Effectuer 2 pas avec le ballon en main
- Rouler un ballon de kin-ball

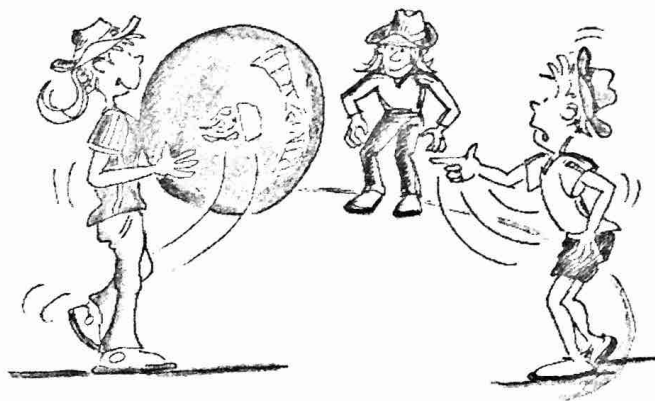
→ PLUS DIFFICILE

- Jouer avec un ballon Omnikin de rugby
- Jouer avec un ballon de football américain
- Jouer avec 2 ballons différents

REMARQUE

Eviter de pratiquer des jeux de défense (balle assise, balle à 2 camps) qui peuvent amener les joueurs à fuir le ballon

LE COWBOY



Les joueurs forment un cercle autour de l'enseignant à env. 3 m et prennent la position d'un cowboy (mains sur le côté à hauteur des hanches le long du corps).

L'enseignant lance le ballon en direction des joueurs ou feint de le faire. Seul le joueur à qui est adressé la passe peut bouger les mains pour recevoir la passe. Les joueurs qui ne réussissent pas à réceptionner le ballon ou qui bougent leurs mains alors que le ballon ne leur est pas adressé doivent effectuer une tâche supplémentaire (sauts à la corde, etc.).

Qui réussit à éviter toute tâche supplémentaire?

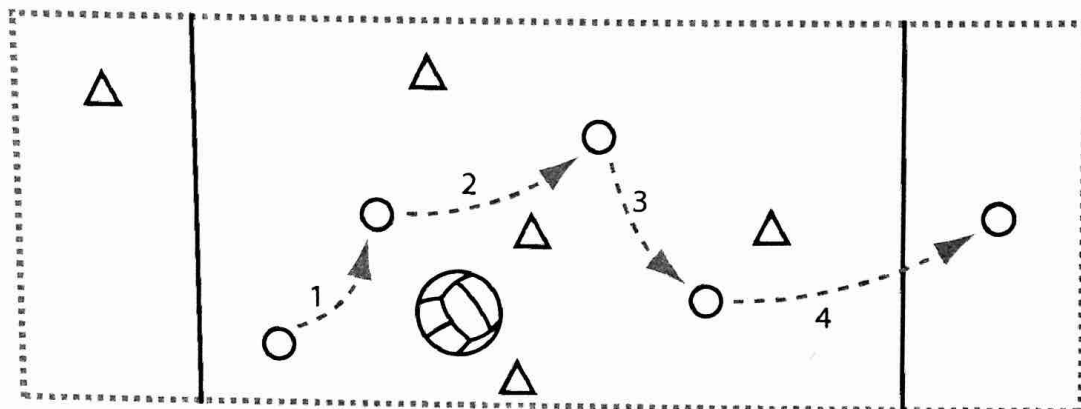
TÂCHES SUPPLÉMENTAIRES

- Courir 1 x autour du cercle formé par les joueurs
- Traverser 1 x les espaliers
- Faire un slalom autour des perches

REMARQUE

Adapter et varier la force des passes et la grandeur des ballons

ULTIMATE RUGBY



2 équipes de 5 joueurs se placent derrière leur propre ligne de but. Au signal, ils essaient de s'emparer du ballon placé au milieu du terrain et, en se faisant des passes, d'aller le poser derrière la ligne de but adverse.

RÈGLES

- Pour marquer 1 point, le joueur doit être derrière la ligne de but lorsqu'il reçoit une passe d'un coéquipier
- Un joueur peut garder le ballon 5 s avant de faire une passe
- Tous les joueurs de l'équipe doivent avoir touché le ballon avant de pouvoir marquer 1 point
- Si le ballon sort des limites du terrain, c'est le joueur qui l'aura touché des 2 mains en premier qui en aura la possession

→ VARIANTES

- Seules les passes en arrière sont autorisées (comme en rugby)
- Le joueur touché en portant le ballon doit s'arrêter et passer le ballon en arrière

LE TAPIS ROULANT



2 équipes de 6 à 8 joueuses sont couchées sur le dos en ligne, épaule contre épaule, formant un tapis roulant sur lequel un ballon est roulé par une joueuse debout. Le ballon doit traverser la salle sans toucher le sol. Quelle équipe arrive de l'autre côté la première?

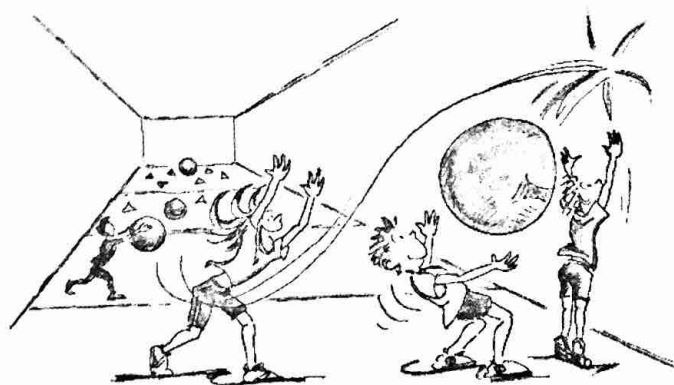
→ VARIANTES

- Faire un tour du terrain de volley
- Rouler le ballon sous les jambes écartées des joueuses debout
- Rouler le ballon sous les joueuses en appui facial
- Utiliser un ballon Omnikin de rugby

REMARQUE

Changer de place en passant du côté des pieds et non des têtes

BALLON INTERCEPTÉ



La salle est divisée en plusieurs terrains. Des équipes s'affrontent 3:3 ou 4:4 avec un ballon Omnikin. Après 3 passes, l'équipe en possession du ballon essaie de marquer 1 point en faisant rebondir le ballon contre le mur de l'équipe adverse et en le rattrapant. L'équipe adverse essaie d'intercepter le ballon lors du rebond ou lors d'une passe et d'aller marquer à son tour. Il est interdit de marcher avec le ballon. Une distance de sécurité de deux longueurs de bras doit être maintenue avec la joueuse en possession du ballon (pas de contact).

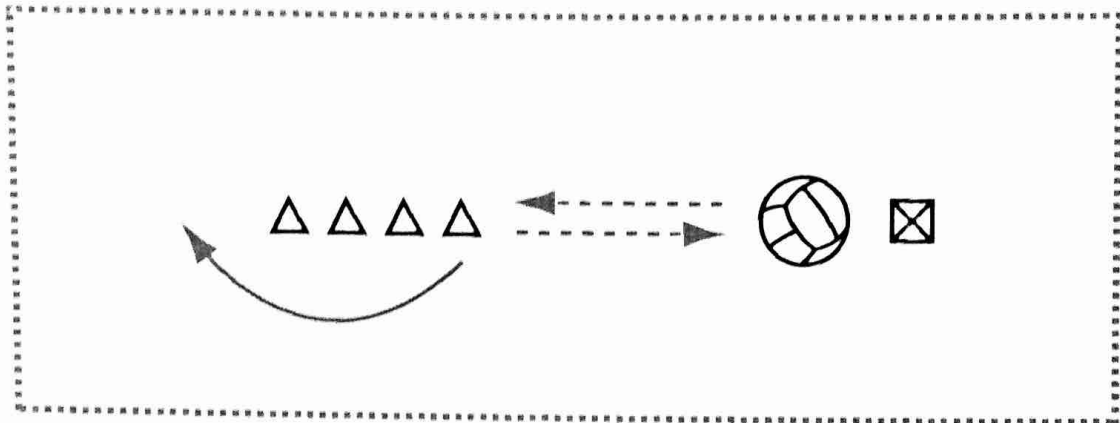
→ VARIANTES

- Jouer contre tous les murs
- Jouer au sol avec un ballon de football
- Jouer contre un cadre de tchoukball
- Jouer contre les panneaux de basketball

REMARQUE

La trajectoire des gros ballons est plus difficile à évaluer

LA COLONNE

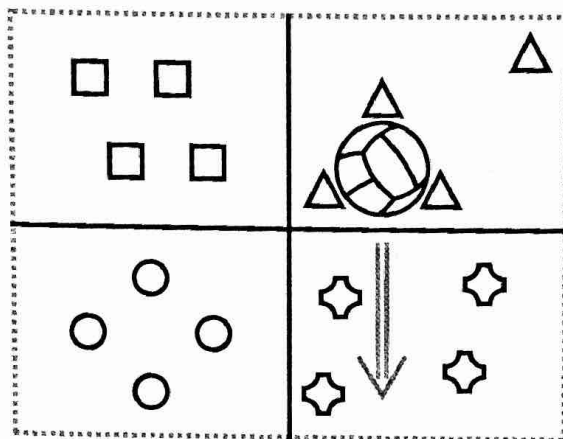


4-8 joueuses se placent en colonne à 3 m de l'enseignant. Celui-ci lance le ballon vers la première joueuse qui tente de le réceptionner sans qu'il ne touche le sol. Elle relance ensuite le ballon à l'enseignant et retourne derrière la colonne.

→ VARIANTES

- Relever le ballon seulement avec le pied
- Le ballon est lancé dans différentes directions et forces
- L'enseignant fait des feintes à gauche et à droite

LES QUATRE COINS

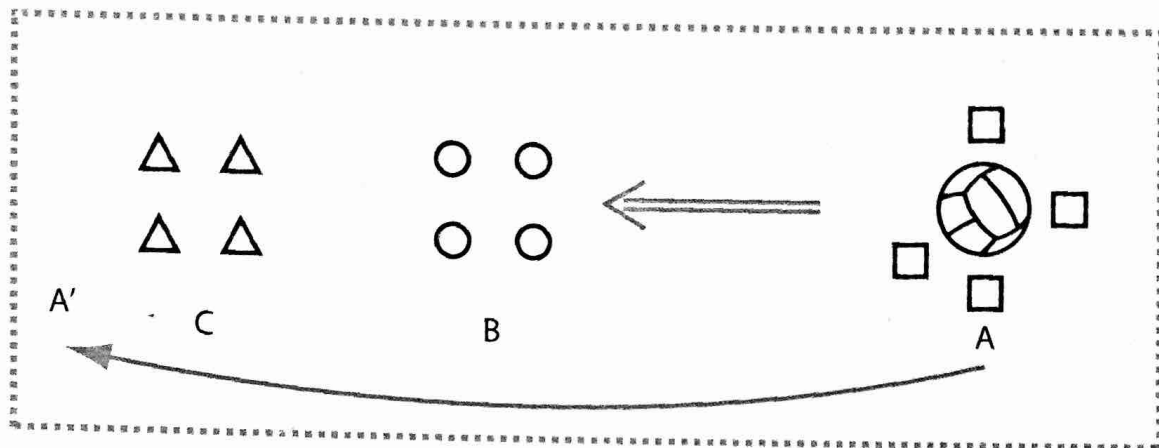


La salle est divisée en 4 zones. Une équipe de 4 joueurs (ou plus) se place dans chacune d'elles. Le ballon est frappé d'une équipe à l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre. Au moment de la frappe, 3 joueurs touchent le ballon et le quatrième le frappe. 1 point est marqué lorsque le ballon touche le sol dans la zone de l'équipe adverse.

→ VARIANTES

- Jouer avec 2 ballons simultanément
- L'équipe attaquante décide où elle joue le ballon
- Annoncer la couleur de l'équipe qui doit défendre (fiche 1 B)
- Jouer avec 3 équipes
- Jouer dans une moitié de salle

À LA CHAÎNE



Le groupe est réparti en 3 cellules (A, B, C) de 3 à 4 joueurs. Les cellules sont distantes de 3-4 m et forment une chaîne. Au signal, la cellule A frappe le ballon en direction de la cellule B et va se placer à l'autre bout de la chaîne (A'). Les joueurs changent à chaque fois de position au sein de leur cellule.

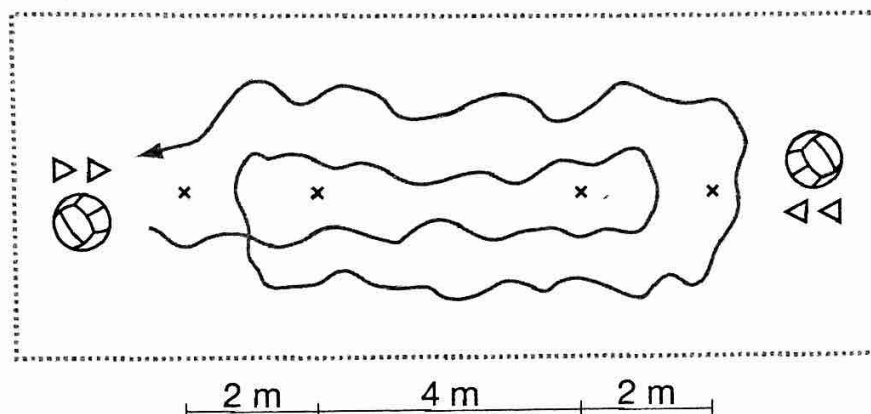
→ VARIANTES

- Jouer avec 2 ballons et former 2 chaînes
- Jouer au temps sous forme de concours
- Varier le type de frappe

REMARQUES

- Réagir rapidement pour adopter des positions de défense correctes face à l'attaque
- Au sein de la cellule, définir au préalable qui frappe le ballon

SLALOM



Une joueuse se place derrière le cône (extérieur) avec un ballon. Au signal, elle effectue le parcours en transportant le ballon de façon réglementaire.

CONTRÔLE DE L'OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

- Qui réussit à le faire sans perdre le ballon?
- Qui réussit le meilleur temps?
- 2 joueuses partent en même temps depuis les cônes extérieurs de 2 parcours parallèles. Qui gagne la confrontation directe?

CONSEILS MÉTHODOLOGIQUES ET DIDACTIQUES

- Laisser du temps aux joueuses pour s'entraîner
- Préparer plusieurs parcours
- Proposer des tâches ou des jeux aux joueuses en attente

LE LOUP



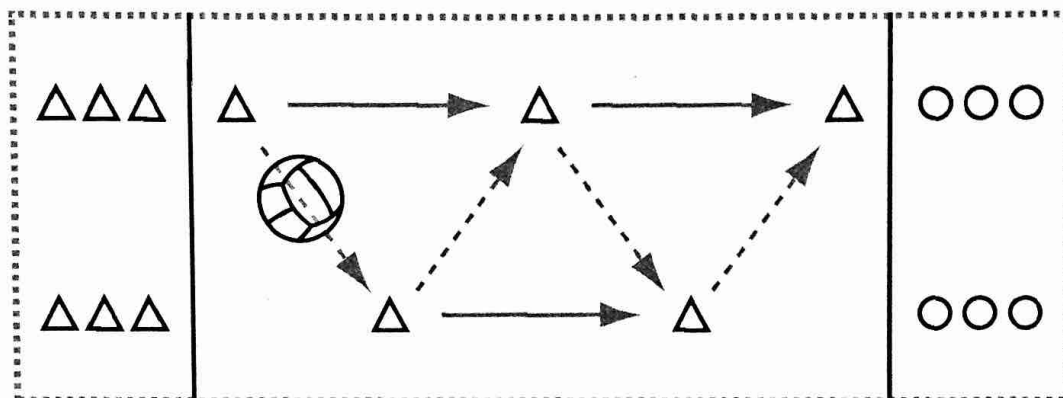
1 ou 2 loups essaient de toucher les autres joueurs en roulant ou en poussant le ballon. Les joueurs touchés s'immobilisent, les jambes écartées et les bras levés. Les joueurs encore libres peuvent les libérer en passant entre leurs jambes écartées. Changer régulièrement les loups.

→ VARIANTES

- Avec les jeunes joueurs, les loups doivent toujours rouler le ballon par deux
- Par deux, rouler le ballon en se donnant la main
- Jouer avec plusieurs ballons (ballons-siège)
- Libérer les joueurs en leur tapant dans les mains
- Jouer avec des ballons Omnikin (rugby, basket, football)

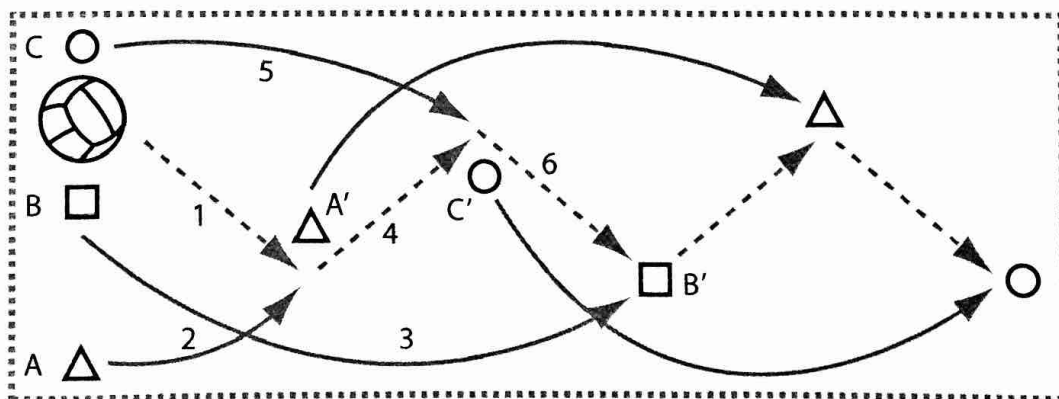
REMARQUE

Le ballon doit toujours être sous contrôle (en contact)



PASSES À DEUX

Les joueuses se répartissent en 2 colonnes face à face. Le premier tandem traverse la salle en se faisant des passes et transmet le ballon au tandem d'en face. Puis il se remet derrière la colonne.



CRISS CROSS

Les joueuses forment 3 colonnes, la joueuse du milieu (B) ayant le ballon. Cette dernière fait une passe à la joueuse de droite (1) tout en allant vers la droite, puis passe derrière la joueuse (A) qui a reçu le ballon (3). Celle-ci fait une passe à la joueuse de gauche (4), puis passe derrière elle. Cette dernière (C) fait la passe à droite (6) et suit le ballon, etc.