



Relais

N°7
Novembre 2013

Avec
balles

Relais Lancers

◆ Balle au mur

But

L'équipe qui gagne est celle dont tous les joueurs réussissent, le plus rapidement possible, à lancer et récupérer la balle en un seul rebond.

Matériel

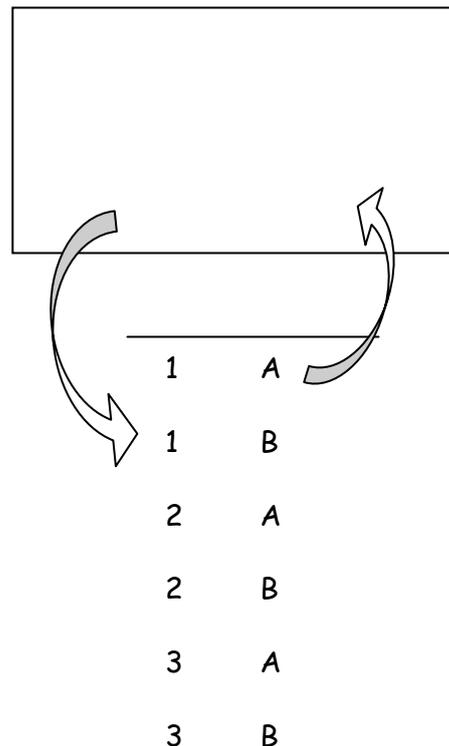
1 balle pour 2 équipes.
1 mur lisse.

Organisation / Déroulement

Deux équipes s'affrontent.

Un tirage au sort pour déterminer quelle équipe lance en premier.

Les deux équipes de 4 à 6 joueurs maximum, se mettent sur une seule colonne, en alternance (voir schéma).



Le 1^{er} joueur de l'équipe A lance la balle contre le mur. Le 1^{er} joueur de l'équipe B la rattrape après un seul rebond, puis la lance à son tour contre le mur.

Le joueur 2 de l'équipe A la récupère et la relance. Le joueur 2 de l'équipe B la récupère et la relance.

Ainsi de suite.

Si un joueur ne rattrape pas la balle avec un rebond, il devra rejouer.

Si un joueur n'atteint pas le mur, il devra relancer.

Le joueur qui rattrape ne peut s'avancer que lorsque la balle a touché le mur.

Variante

- Varier la taille de la balle.

Variables

- Eloigner la ligne de lancer.
- Varier le nombre de rebonds (aucun rebond, 1 seul rebond, 2 rebonds...).