



Relais Lancers

◆ Relais ballon en équipe

But

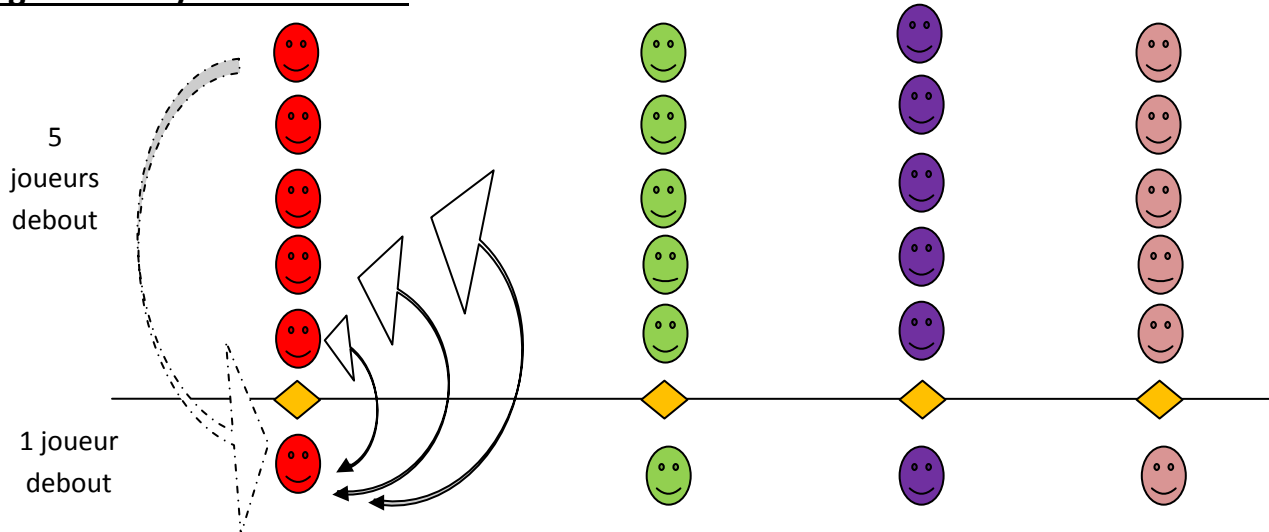
L'équipe qui gagne est celle dont tous les 6 joueurs ont lancé et réceptionné la balle, le plus rapidement possible.

Matériel

1 ballon moyen (pas trop dur) par équipe.

1 plot.

Organisation / Déroulement



5 joueurs en colonne.

1 joueur (lanceur) face à la colonne, il a le ballon.

Au signal, le lanceur envoie le ballon au 1^{er} de la colonne qui l'attrape et le relance, puis il s'assoit. Le lanceur envoie le ballon au 2^{ème} qui attrape, relance et s'assoit ainsi de suite jusqu'au 5^{ème}.

Lorsque le 5^{ème} a relancé, il court prendre la place du lanceur. Les autres joueurs se relèvent et reculent d'une place.

Variante

- Changer la taille du ballon.