

# Coordination avec une balle

Niveau 1

## Objectif

Coordination œil-main

## Durée

5 à 10 minutes

## Courte description

Chaque enfant a une balle. Il/elle lance le ballon et tente de l'attraper devant le corps avec le t-shirt. Il/elle peut même essayer de lancer la balle vers l'arrière par-dessus la tête et de l'attraper derrière le corps avec le t-shirt.  
(2<sup>e</sup> partie seulement pour les cycles 3-4)

L'enfant lance la balle dans l'air et l'attrape avec les deux mains.  
Idem., mais avant de l'attraper l'enfant tape 1x dans ses mains.  
Idem., mais en tapant 2x dans les mains.  
Idem., mais en tapant 1x dans les mains derrière son dos.

L'enfant lance le ballon au-dessus de sa tête et tente de l'attraper derrière son dos. Si ça lui réussit, il/elle essaie de jeter la balle de retour par derrière et de l'attraper devant le corps.

### Matériel

- > Softball (maximum taille de handball)
- > À l'intérieur et à l'extérieur