

# IDEES DE JEUX DE BALLON

Pas simple de s'amuser lorsqu'on est le seul enfant à la maison. Voici quelques idées de jeux avec un ballon pour jouer tout seul (ou à plusieurs) et s'éclater comme un p'tit fou !



## Le matériel :

- Un ballon
- Différents éléments

## Les règles pour des jeux au sol :

### Les jeux de dribble

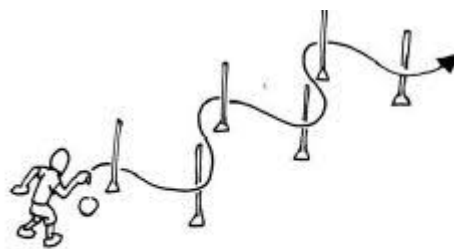
Avec un ballon on s'entraîne à "dribbler", c'est-à-dire qu'on doit faire rebondir le ballon sans s'arrêter, à la manière d'un yoyo.

### Les variantes possibles

- On dribble une fois main gauche, une fois main droite et ainsi de suite.
- On trace une ligne à la craie et on doit suivre la ligne en dribblant (on peut corser le jeu en faisant un chemin avec des virages, des boucles) **en marchant** puis en courant. Lorsque la balle sort du chemin, on doit repartir au début.
- On peut ajouter des obstacles à contourner ou à franchir.

### Jeu de slalom

Avec des bouteilles en plastique remplies à moitié d'eau et un ballon. Installez les bouteilles bien alignées et suffisamment espacées pour pouvoir passer entre chacune d'entre elles avec un ballon sans les faire tomber. Essayer de la faire de plus en plus rapidement. On peut ajouter des obstacles à contourner ou à franchir. Cela peut se jouer au pied ou en dribblant.



### Bowling improvisé



C'est le principe du bowling. Installer les bouteilles d'eau remplies à moitié en formant un triangle et essayer d'en faire tomber un maximum en faisant rouler le ballon.

Lancer le ballon avec le pied ou même avec la main.

*A toi d'imaginer un parcours en combinant tous ces jeux !!!*