

Séance Baby Ping n°2 (45 min)

Échauffement – 8 min : Le livreur d'œuf

Transporter une balle sur un parcours de motricité (monter sur un banc, slalomer, passer sous des séparations, sauter des rivières imaginaires, marcher en arrière...). Imaginaire : livrer des œufs au pâtissier sans les casser, tenir l'œuf soigneusement dans sa main sans trop le serrer.

Jeux d'adresse – 15 min

L'étoile : Les enfants sont assis par terre jambes écartées pour former une étoile. L'enfant qui a la balle annonce un prénom et doit envoyer la balle à l'enfant nommé en roulant la balle au sol.

Ballpote : Chaque enfant a un pot de yaourt et une balle. Ils doivent lancer la balle avec leur mauvaise main et la rattraper dans le pot de yaourt tenu dans la main habituelle de la raquette.

Jeux physiques – 7 min : Boxe

Travail des appuis et notion de duel. Objectif : aller toucher les épaules de l'adversaire avec les mains (sans taper). Compter les points.

Jeux à la table – 10 min

Soufflette : Match sur une demi-table en soufflant sur la balle pour l'envoyer dans le camp adverse.

Panier de balles : Essayer de taper dans la balle envoyée par l'entraîneur.

Étirements – 5 min

Reprise des exercices de la séance 1 : étirements ludiques et retour au calme.