# FICHE D'ACTIVITÉ
## Ballon prisonnier

## PUBLIC / DURÉE / LIEU

À partir de 7 ans
2 équipes de 6 à 12 joueurs
15 à 25 minutes
Terrain plat et dégagé

## OBJECTIF

| | |
|---|---|
| Développer les réflexes, l'esquive, la précision des lancers, la coordination et l'esprit d'équipe. | Deux équipes s'affrontent avec un ballon. Le but est de toucher les joueurs adverses avec le ballon, sans viser la tête. |

## MATÉRIEL

Un ballon souple et des plots ou des lignes pour délimiter le terrain

## DÉROULEMENT

Les joueurs sont répartis en **deux équipes, chacune occupant une moitié du terrain**.
Une **zone de prison** est délimitée derrière chaque camp.
Au signal, le ballon est mis en jeu au centre du terrain. Le but est de toucher les joueurs adverses avec le ballon, sans viser la tête. Lorsqu'un joueur est touché directement par le ballon, il devient prisonnier et rejoint la zone située derrière le camp adverse, en emportant le ballon. Depuis la prison, il peut continuer à participer au jeu et tenter de toucher un adversaire pour se libérer. **Un joueur n'est pas fait prisonnier s'il bloque ou attrape le ballon avant que celui-ci touche le sol.** Si un partenaire récupère le ballon avant qu'il touche le sol, le joueur visé est également sauvé. Lorsqu'une équipe a fait **prisonniers tous les joueurs adverses, elle remporte la partie** !



**VARIANTES**

- **Après 10 minutes chrono**, l'équipe ayant le moins de prisonniers remporte la manche.
- **Les prisonniers se répartissent tout autour** du camp adverse et peuvent lancer le ballon depuis les côtés.
- **Suppression des prisons.** Chaque joueur touché fait gagner un point à l'équipe adverse. Deux arbitres comptabilisent les points. Un objectif à atteindre peut aussi être proposé. Par ex: La première équipe à atteindre 20 points gagne.