

Petits jeux de ballons: Chasse aux papillons

Lancer avec précision, apprécier correctement les trajectoires de la balle et avoir le bon timing sont les buts de cet exercice.

L'équipe A lance différentes balles par-dessus une corde tendue au milieu de la salle. L'équipe B en face essaie de les rattraper et les roule de nouveau vers l'équipe A.

Remarque: Fixer la corde élastique aux deux poteaux du saut en hauteur ou aux anneaux extérieurs.



Matériel: Ballons de volleyball, min. 1 balle de gymnastique par élève de l'équipe B, 2 poteaux de saut en hauteur, 1 corde élastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO