

Petits jeux de ballons: Chenille

Cet exercice améliore la vitesse et la précision des passes. Il peut être rendu plus difficile en augmentant et/ou en réduisant l'espace de jeu.

Former des équipes de quatre élèves et leur attribuer un numéro de 1 à 4. L'objectif est d'atteindre la paroi opposée le plus rapidement possible. Le ballon peut uniquement être lancé et réceptionné en ayant les pieds sur les intersections de deux lignes de la salle. L'élève 1 passe au 2, le 2 au 3, etc. Le numéro 4 passe à nouveau le ballon au 1. Interdiction de se déplacer avec le ballon.



Remarque: L'engagement simultané de plusieurs équipes de quatre élèves sollicite les qualités d'orientation et de réaction.

Matériel: 1 ballon de volley



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO