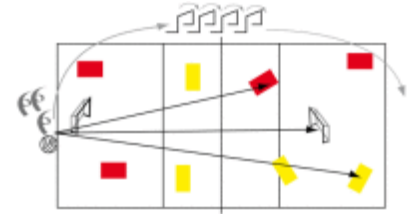


# Volleyball – Condition physique: Touché coulé

Sur le terrain, différentes cibles qu'il s'agit de viser lors du service. Cet exercice est consacré à l'entraînement de la condition physique et à la capacité de récupérer rapidement après un effort.

Disposer différentes cibles dans les deux camps: tapis, buts d'unihockey, piquets, etc. Les joueurs effectuent chacun trois services d'affilée en direction d'une même cible. Lors du changement de côté, ils réalisent une série d'exercices au bord du terrain: sauts, slalom, etc. Qui touche le plus de cibles malgré la fatigue?



## Variantes

- Remplacer les cibles par des joueurs à la réception.
- Attribuer des points différents à chaque cible. Quel joueur comptabilise le plus de points?

## plus difficile

Imposer une cible: celle-ci est par exemple choisie par le prochain joueur au service.

**Matériel:** Cibles (tapis, buts d'unihockey, piquets, etc.)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO