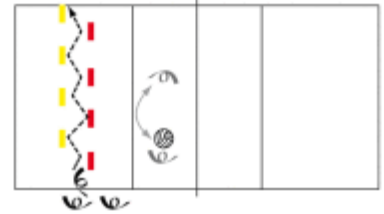


Volleyball – Condition physique: Rapide et précis

Le présent exercice à réaliser à deux est consacré à l'entraînement de la vitesse-endurance et à la réalisation de passes précises en plein effort.

Tracer un petit parcours à l'aide de marques au sol. Former des paires. Effectuer le parcours pendant 15 secondes (déplacements courts et rapides), puis des passes hautes à une distance de cinq mètres pendant 30 secondes (phase de récupération active). Qui réalise les passes les plus précises?



Variante

Choisir d'autres formes exigeantes (par ex.: sauts).

Matériel: Cônes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO