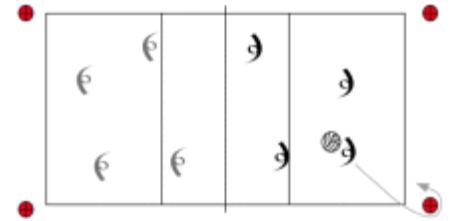


# Volleyball – Condition physique: Nœud papillon

Les équipes se lancent le ballon par-dessus le filet et font en sorte que les adversaires ne parviennent pas à l'attraper. L'objectif de cet exercice est d'améliorer la résistance.

Deux équipes de trois à quatre joueurs, un ballon. Les équipes se lancent le ballon par-dessus le filet et font en sorte que les adversaires ne parviennent pas à l'attraper (bloquer). Possibilité de se déplacer avec le ballon, mais interdiction de faire des passes à ses coéquipiers. Un piquet/cône est placé aux quatre coins, à un mètre à l'extérieur du terrain. Le joueur qui a lancé le ballon pardessus le filet doit contourner l'obstacle avant de revenir au jeu.



## Variantes

- Le joueur qui commet une faute (jouer dehors ou dans le filet, prise du ballon manquée) doit contourner un des obstacles de l'équipe adverse.
- Les passes entre coéquipiers sont autorisées. Tous les joueurs impliqués dans une action doivent contourner un obstacle.
- D'autres tâches peuvent remplacer le contournement des obstacles: toucher le mur, exécuter un mouvement spécifique, etc.

## plus difficile

Avec des obstacles rouges et bleus: les joueurs d'une équipe doivent contourner en alternance les obstacles rouges et bleus; cela favorise la communication au sein de l'équipe.

**Matériel:** Piquets ou cônes, obstacles



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO