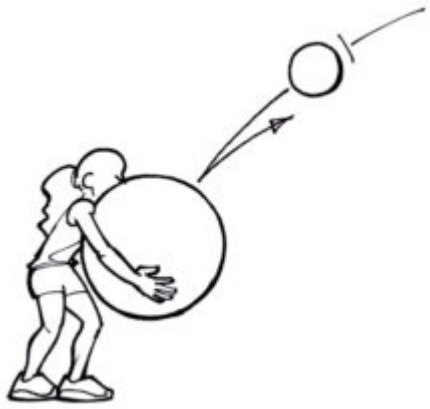
Mini-volleyball – Manchette: Boccia

Ce jeu de boules peut s'avérer intéressant pour faciliter la position correcte derrière le ballon et la frappe bras tendus. La forme bombée du ballon de physio n'autorise aucun faux mouvement.



Jeu 1:1. Chaque joueur tient avec les bras tendus une balle de physio qui sert de plateau de jeu avec lequel les joueurs frappent le ballon de volleyball. Tenir le ballon de physio devant soi de manière qu'il ne touche pas le haut du corps.

Variante

Jeu 2:2 avec un ballon de physio par équipe. Le ballon se transmet de l'un à l'autre.

Matériel: Ballons de physio et de volleyball

Vidéos avec les points clés

- Manchette (position de base)
- Manchette (réception frontale)
- Défense en manchette

Source: Nicole Schnyder-Benoit, cheffe de sport J+S Volleyball