Natation – Brasse: Jeux de balle

Par petits groupes, tout en jouant, les élèves mettent à contribution la musculature de leurs jambes. Ces formes d'exercices sont parfaites en guise d'échauffement.

En eau profonde, les joueurs effectuent des passes tout en se maintenant sur place. Qui réussit le plus de passes et réceptions?

Photo: Bissig, 2008.

Variante

Les élèves sont numérotés. La balle circule selon un ordre prédéfini (croissant ou décroissant). Au signal, les joueurs changent de place et l'exercice reprend.

Matériel: Ballon de waterpolo

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO