

Sport en fauteuil roulant – Coordination: Balle éclair

Cet exercice sollicite de nombreuses qualités de coordination: la réaction, l'orientation et la différenciation.



A regarde vers le mur (distance d'environ un mètre) et attrape un ballon de volleyball que B, qui est derrière lui, lance sur le mur (soit directement, soit en le faisant d'abord rebondir au sol).

Variantes

plus facile

- Augmenter la distance entre le joueur A et le mur.
- Faire rouler le ballon sur le sol et l'arrêter au lieu de le lancer et de l'attraper.

plus difficile

- Utiliser une balle de tennis.
- Utiliser deux ballons. Lancer un ballon à droite et un à gauche du coéquipier. Utiliser éventuellement deux ballons différents.

Matériel: Ballons de volleyball et balles de tennis

Source: Karin Suter et Davide Bogiani, Sport suisse en fauteuil roulant ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO