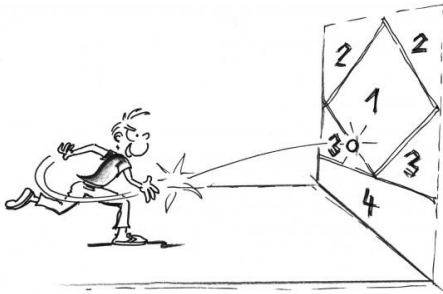


One wall ball: Frappes ciblées

Estimation des trajectoires et précision sont requises pour réussir cet exercice. Les joueurs peuvent soit coopérer, soit se défier.



Différentes zones cibles, de tailles et de valeurs différentes, sont marquées sur le mur. Le joueur inscrit le nombre de points correspondant à la cible visée. Quel duo comptabilise le plus de points en un temps donné (forme coopérative)? Qui récolte le plus de points au terme du duel (forme compétitive)?

Variantes

- Dessiner différentes zones dans le terrain de jeu.
- Dessiner des zones cibles le long des lignes latérales (seulement derrière la ligne de service). Une balle qui retombe dans cette zone est correcte d'un point de vue tactique.

plus facile

- Agrandir les zones.
- Autoriser plusieurs rebonds.

plus difficile

- Réduire les zones.
- Jouer aussi avec la main faible.
- Jouer la balle directement en volée.

Matériel: Balle de tennis, craie/ruban adhésif pour délimiter les zones

Source: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO