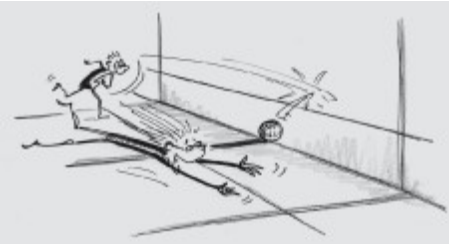
Lancer: Lancer contre le mur (pour avancés)

Cet exercice permet d'améliorer la précision et les tirs à distance. Les élèves d'une équipe lancent la balle contre le mur de l'adversaire de sorte qu'il ne puisse pas l'attraper.

Délimiter deux terrains face au mur de la salle et tracer une ligne à un mètre du sol contre le mur. Une équipe par terrain. Le joueur de l'équipe A lance la balle de la ligne de service contre le mur. Il essaie de la faire rebondir pour qu'elle touche le sol adverse. Les joueurs de l'équipe B essaient de la récupérer avant qu'elle tombe au sol.



Variante

plus difficile

La balle doit être jouée via le sol contre le mur.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO