

Headis: Triangle

Les passes avec la tête transitent d'un joueur à l'autre. La difficulté? Elles doivent être orientées et précises pour que le jeu soit fluide.



Trois joueurs forment un triangle (environ deux mètres d'écart entre chacun). A lance la balle à la main en direction de B, B la frappe avec sa tête vers C et C rattrape la balle avec ses mains. Ensuite, C lance la balle à la main en direction de A, A la frappe avec sa tête vers B et B la récupère, etc.

Variantes

- Jouer dans le sens des aiguilles de la montre, puis dans l'autre.

plus facile

- Réduire la distance.
- Utiliser des balles souples et lentes (ballons de waterpolo gonflables).

plus difficile

- Augmenter la distance.
- Se passer la balle directement avec la tête, sans la rattraper à deux mains.

Matériel: Balle de «headis» (ou balle rebondissante comme celle de waterpolo)

Source: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO