

Jeux de renvoi avec enfants – Bases 4x4 / Nous jouons contre vous: Spécial volleyball

Les joueurs se familiarisent avec les disciplines de double grâce à ce concours d'équipe. Ils exercent aussi, de manière simplifiée, différents éléments constitutifs des jeux de renvoi.

Des équipes de deux ou trois joueurs s'affrontent sur un terrain. La balle est jouée par-dessus le filet comme pour l'exercice «[Balle au filet](#)». Elle peut être touchée au maximum trois fois dans son propre camp avant d'être renvoyée dans l'autre camp.



Variantes

- Permettre de rattraper la balle chaque fois.
- Rattraper la balle une seule fois avant de la rejouer en face (autres touches obligatoirement frappées)
- Lancer/frapper la balle dans l'autre camp uniquement par en bas.
- Varier la hauteur du filet.

Matériel: Différentes balles et raquettes, filet

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO