

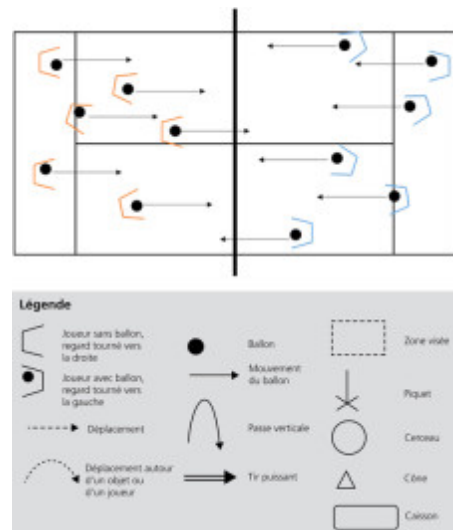
# Futnet – Mise en train: Pluie de ballons

Cet exercice exige de l'attention et permet aux élèves de se familiariser avec le renvoi de ballons de l'autre côté du filet.

Former deux équipes avec le même nombre de joueurs. Chaque équipe possède son camp, séparé par le filet. Tous les joueurs tiennent un ballon dans leurs mains.

Au premier signal de l'enseignant, les deux équipes envoient le plus de ballons possible dans le camp adverse. Au second signal, le jeu s'arrête. L'équipe qui compte le moins de ballons dans son camp est déclarée vainqueur.

**Indications:** Le ballon ne peut pas être renvoyé avec les bras et les mains. En revanche, il est autorisé de le contrôler/soulever avec les mains avant son renvoi.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Renvoyer le ballon avec les mains.

### plus difficile

- Utiliser plusieurs types de balles (balles molles, de tennis, de plage, de jonglage, etc.).
- Limiter les possibilités de renvoi du ballon.

**Matériel:** Divers ballons et balles

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**