

Lancer: Lance et marque

Dans cet exercice, les deux équipes protègent leur camp contre les lancers de balles des adversaires en empêchant celles-ci de toucher le sol. Qui parvient à passer et rattraper précisément?

Deux équipes face à face, séparées par une zone neutre au milieu. Après un élan de trois pas, les joueurs lancent la balle dans le camp adverse. Si elle touche le sol, le point est marqué pour les lanceurs. Numérototer les joueurs, par exemple, pour que tous lancent la balle à leur tour.



Variante

plus difficile

Forme plus avancée – délimiter une zone contre chaque mur du fond (hauteur = joueur bras levés). Le point est marqué si la balle passe au-dessus de la ligne.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO