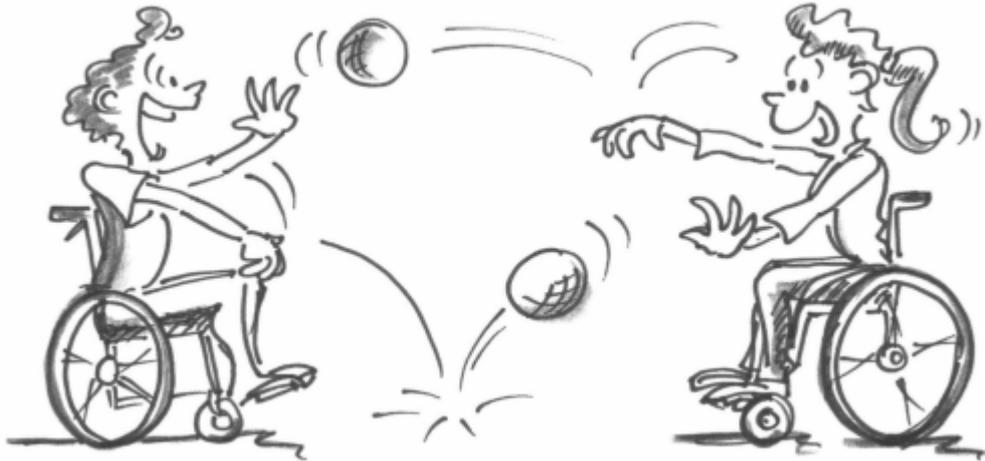


Sport en fauteuil roulant – Coordination: Variation de passes

Différenciation et réaction sont les deux qualités de coordination mises au premier plan de cet exercice.



Passe avec deux ballons. A fait une passe rebond (au sol), B une passe directe. Changer après 10 passes.

Variantes

plus facile

- Un seul ballon, le partenaire indique de la main si le ballon doit être passé par le sol ou directement.

plus difficile

- Prendre différents ballons.
- Le joueur A décide comment passer le ballon. B réagit immédiatement et, à son tour, lance le ballon différemment.

Matériel: Ballons de volleyball, ballons de basketball, balles de tennis

Source: Karin Suter et Davide Bogiani, Sport suisse en fauteuil roulant ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO