

Petits jeux de ballons: Trafic aérien

Un exercice à réaliser par deux: les élèves améliorent le rythme et la qualité du lancer et de la réception.

A lance un ballon vers le haut pendant que B lui fait une passe. Il doit retourner la passe avant de rattraper son propre ballon.



Variante

plus difficile

Idem, mais les deux élèves jonglent avec leur balle tout en échangeant un troisième ballon.

Matériel: 3 ballons de volley



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO