

Entraînement polysportif – Dans l'eau: Watervolley

Cet exercice d'endurance avec un ballon est également idéal pour entraîner la précision des tirs et la tactique de jeu en équipe.

En eau profonde. Deux équipes, chacune sur une moitié de terrain. Les joueurs doivent battre des pieds pour garder la tête hors de l'eau. Le ballon est lancé par-dessus un filet. S'il n'est pas rattrapé, l'équipe écope d'un point de pénalité. Si le ballon sort des limites du terrain, c'est en revanche l'équipe du lanceur qui est sanctionnée d'un point.



Variante

plus difficile

Jouer avec plusieurs ballons simultanément.

Matériel: Ballon de waterpolo, balle de tennis, ballon en plastique, etc., corde/filet



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO