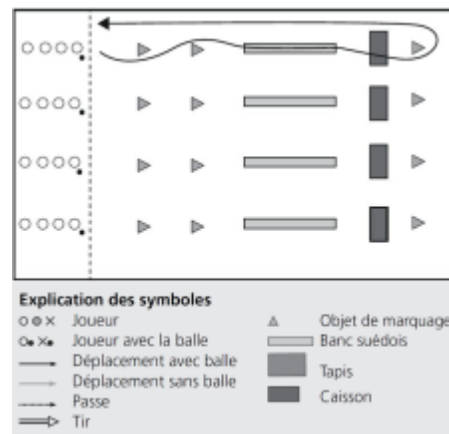


# Smolball – Mise en train: Estafettes

**Courir vite tout en s'orientant dans l'espace dans des conditions difficiles, tels sont les objectifs de cet exercice.**

Plusieurs équipes formées de quatre à cinq joueurs s'affrontent simultanément. Chaque joueur a sa raquette, mais seuls les premiers de chaque équipe ont une balle. Au signal, ils s'élancent dans le parcours.

Il s'agit de franchir le plus rapidement possible les différents obstacles tout en gardant la balle sur la raquette. Une fois le parcours terminé, le joueur transmet la balle au suivant. Si la balle tombe sur le sol en cours de route, le joueur recommence au départ. Quelle équipe termine la première?



## Variantes

- Faire rebondir la balle.
- Moduler la difficulté des obstacles.
- Effectuer le parcours à deux (avec une balle, en jonglant).

**Matériel:** Raquettes, balles, piquets, caissons, tapis, bancs

Source: Mischa Stillhart, enseignant à la HEFSM de Macolin et au BWZ de Rapperswil



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO