

# Smolball: Acquérir la technique

D'une idée simple au départ est né un nouveau sport très prisé des élèves. Le smolball est un jeu à plusieurs facettes qui se pratique à tous les âges. Les règles de jeu simples facilitent aussi son accès et garantissent un jeu intensif dès les premières leçons.

L'objectif du smolball est de marquer le plus de buts possibles grâce à un jeu de passes rapides et précis. Plus les joueurs bougent pour se créer des espaces, plus la balle circule vite, ce qui augmente l'intensité du jeu.

Le smolball se joue aussi bien en salle qu'en plein air. Autre avantage non négligeable, la mixité ne pose aucun problème en raison de l'interdiction des contacts physiques et entre cannes.

Nous vous présentons quelques exercices de mise en train et une leçon pour acquérir les bases techniques de ce sport.

→ [Exercices: Mise en train](#)

→ [Leçon: Bases techniques](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO