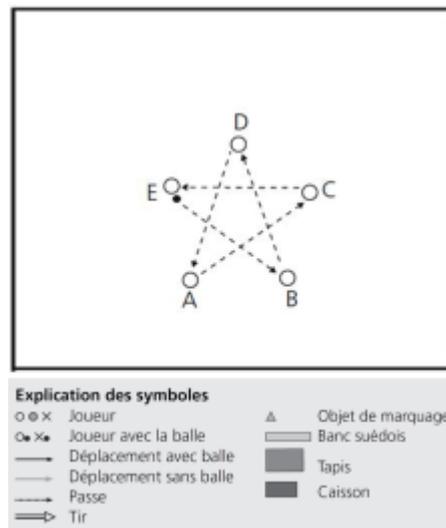


Smolball – Passer: Etoile

Cet exercice est un classique des jeux de balle qui s'adapte facilement à différents niveaux de compétences. Précision des passes et concentration sont les ingrédients principaux de la recette.

Cinq joueurs forment une étoile. Le joueur A passe à C qui à son tour passe à E, qui passe à B, etc.



Variantes

- Autoriser un rebond sur la raquette avant de passer la balle.
- Introduire une balle supplémentaire.
- Au signal, changer de sens.
- Agrandir l'étoile avec des joueurs supplémentaires.

Matériel: Raquettes, balles, tapis

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