Vitesse – Bases: Retour gagnant

Se faire des passes en courant améliore la capacité de réaction et d'accélération. Cet exercice peut être effectué à deux ou trois joueurs.

Par deux. A et B sont placés côte à côte sur la ligne de départ. B lance la balle vers la cible (une ligne à env. 10 m). A démarre et tente de l'arrêter avant la ligne suivante (à env. 15 m). Il la ramène vers B.

Variante

Par trois. Le joueur du milieu lance la balle. A et B luttent pour la possession. Qui ramène le ballon au meneur?

Matériel: Différentes balles

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO