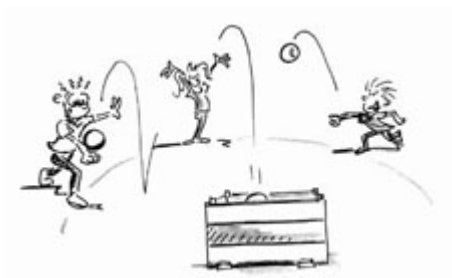


Balle au poing – Engagement: Dans le caisson

A l'instar de tous les jeux de renvoi, un engagement précis permet au joueur, respectivement à son équipe, de prendre le jeu à son compte. Un exercice à réaliser sans filet.



Lancer la balle en l'air, la laisser rebondir sur le sol et la frapper avec l'avant-bras en direction du caisson. Balle dans le caisson: deux points. Caisson touché: un point. Qui comptabilise le plus de points?

Matériel: Caisson

Source: Cahier pratique «mobile» 54/2008, Simone Pfenninger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO