

Balle au poing – Mise en train: Dos au mur

Les déplacements sans possession du ballon conditionnent l'issue du jeu. Cet exercice, auquel prennent part deux équipes, entraîne ce fondement.



Deux équipes s'affrontent, chacune défend un mur de la salle. L'objectif est de toucher le mur adverse avec la balle. Il est interdit de se déplacer avec la balle, les passes en avant sont autorisées. Quelle équipe comptabilise le plus de points en dix minutes?

Variante

Le point est uniquement validé si la dernière passe est renvoyée directement contre le mur en utilisant la technique de la balle au poing.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO