

Défis Volleyball : Passe Haute

Consignes:

Tu peux essayer chaque défi 10 fois maximum,
Tu peux passer au défi suivant après avoir réussi le défi ou après les 10 essais sur un défi sans réussite,
Tu dois remplir la fiche de résultat.

Cible/objectif à atteindre:

Tu dois améliorer tes scores à chaque séance.
Tu dois te rapprocher des 700 points maximum

Score:

100 points si réussite aux essais 1, 2, 3 ou 4
10 points si réussite aux essais 5, 6 ou 7
1 point si réussite aux essais 8, 9 ou 10



Défi n°1:

Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, avec arrêt au dessus de la tête entre chaque frappe.

Défi n°2:

Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, sans arrêt du ballon entre chaque frappe.

Défi n°3:

Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, en claquant 1 fois des mains entre chaque touche.

Défi n°4:

Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, en claquant 2 fois des mains entre chaque touche.

Défi n°5:

Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, en claquant des mains, derrière son dos et devant soi, entre chaque touche.

Défi n°6:

Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, en alternant frappe courte et frappe longue.

Défi n°7:

Réaliser 10 enchaînements : frappe courte, frappe longue, rebond au sol, etc...
(Possibilité de bloquer le ballon après le rebond pour que ce soit plus facile)

Si les explications des défis ne sont pas claires pour toi,
tu peux cliquer sur ce lien pour les voir en vidéo.

