



Défi des passes de volley-ball

Activité :

1. L'objectif est de garder un ballon de volley-ball en mouvement sans toucher le sol en faisant des manchettes (passes avec l'avant-bras) ou en frappant le ballon au-dessus de la tête.
2. Installe-toi à un endroit sécuritaire. Fais trois (3) essais en tentant d'empêcher le ballon de toucher le sol. Tu peux faire rebondir le ballon contre un mur si tu le souhaites. L'objectif est de compléter le plus grand nombre possible de passes à toi-même. Note le nombre de fois où tu frappes le ballon sans qu'il tombe sur le sol.
3. Si tu fais l'activité individuellement, note le nombre le plus élevé de passes réussies au cours de tes trois essais. Si tu fais l'activité en équipe ou avec ta classe, calcule la moyenne du plus grand nombre de passes réussies par personne.
4. Fais vérifier ton résultat par l'élève responsable et l'enseignant ou entraîneur responsable.

Où faire cette activité?

Choisis un endroit sécuritaire et assez dégagé pour cette activité. Éloigne-toi des zones où il y a de la circulation ou des obstacles, et où le ballon risquerait de frapper quelqu'un.

Ce qu'il faut :

- Un ballon de volley-ball (ou un autre type de ballon semblable) et un mur approprié (si tu fais rebondir le ballon contre un mur)
- Un endroit vaste et dégagé

Note aux élèves responsables et aux enseignants ou entraîneurs : N'hésitez pas à modifier l'activité au besoin pour assurer la participation de toutes les personnes intéressées.

C'est simple comme tout!

La sécurité passe avant tout. Garde tes distances et assure-toi que l'activité est supervisée. N'oublie pas que plus d'élèves participent, plus vous gagnez de points!

Le défi est lancé!