

Beach-volley – Echauffement: Volley-tennis

Une seule touche, comme au tennis! Pour intensifier cet exercice, les enfants sont ensuite contraints d'effectuer un aller-retour au pas de course.

Deux équipes de trois à six joueurs, terrains raccourcis (env. 4 x 8 mètres) et filet à hauteur réduite. Un seul contact autorisé par échange, comme au tennis.

Le joueur qui a touché le ballon doit contourner un cône placé sur la ligne de fond avant de revenir en jeu.



Variante

- Seul l'élève qui joue le ballon est sur le terrain. Les autres attendent sur les côtés.

Plus facile

- «Ballon par-dessus la corde»: le ballon peut être pris en main et relancé par-dessus le filet.

Matériel: Cônes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO