

Beach-volley – Echauffement: Jardin de ballons

Grâce à cet exercice, les enfants disposent d'une meilleure perception du terrain et du jeu.

Des ballons sont répartis dans le terrain. Les joueurs les contournent sans quitter le filet des yeux. Interdiction de courir en arrière.



Variante

Toucher les ballons avec les fesses ou la main.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO