

Entraînement polysportif – Dans l'eau: Liquidations

Qui rapporte le plus de balles de tennis dans son dépôt? Cet exercice d'endurance oblige tous les participants à s'impliquer sans retenue.

Former deux équipes. Définir un terrain de jeu (env. 20m). Un nombre impair de balles de tennis (au moins quatre par membre d'une équipe) sont placées sur une ligne fictive au milieu du terrain. Au signal, les deux équipes nagent depuis leur ligne de fond en direction du milieu. Chaque joueur prend une balle et la dépose derrière sa ligne de fond. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y a plus de balles au milieu. Quelle équipe a transporté le plus de balles?



Variantes

plus difficile

- Agrandir le terrain.
- Mettre en jeu plusieurs balles.

Matériel: Balles de tennis ou autres objets flottants, récipients (pour le dépôt)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO