

Beach-volley – Echauffement: Course en étoile

Cœur survolté et muscles des jambes contractés sont garantis au terme de cet exercice. Les enfants enchaînent les «stop and go».

Un ballon est déposé dans chaque coin du terrain de beach-volley ainsi qu'au milieu.

L'élève débute dans un coin, la main sur un ballon. Au signal, il court vers le ballon du centre, le touche, passe au second ballon dans l'angle, revient au milieu, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il soit revenu au point de départ.



Variante

Estafette: deux équipes sur deux terrains, chaque élève effectue la course en étoile et passe le relais au suivant qui fait de même.

Source: Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO