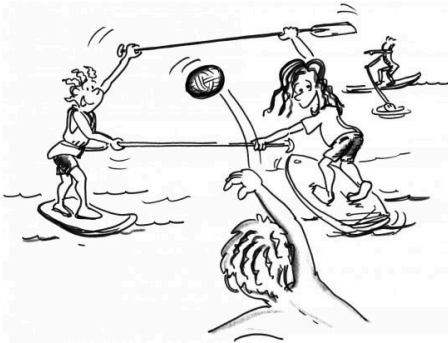


# Stand up paddle – Manœuvres: Balle au but

Ce exercice ludique met aux prises deux équipes. Celles-ci doivent appliquer toutes les manœuvres connues pour marquer des buts.



Former deux groupes de trois pagayeurs: deux forment spontanément le but avec leurs pagaies et le troisième lance le ballon à l'intérieur du but. L'équipe adverse tente de récupérer la balle pour marquer dans son propre but.

## Variantes

### plus facile

- Sans but: l'équipe marque un point si elle réussit trois passes.

### plus difficile

- La balle doit être touchée par trois joueurs.

**Remarque:** Délimiter le terrain.

**Matériel:** Balle

Source: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO