

Beach-volley – Echauffement: Passes à vingt

Deux équipes se font face avec pour objectif de s'adresser un nombre de passes défini. Un exercice qui peut s'avérer vite épuisant...

Deux équipes de quatre élèves sur un demi-terrain. Quel groupe réussit 20 passes de suite sans laisser tomber le ballon ni se le faire intercepter par les adversaires?

L'équipe qui perd le ballon effectue un tour du terrain en courant.



Variante

Idem, mais avec des passes de beach-volley uniquement (passes hautes, manchettes, drive, etc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO