

## Beach-volley – Echauffement: Ballon fantôme

Cet exercice invite les enfants à se concentrer exclusivement sur les déplacements spécifiques au beach-volley.

Les élèves miment des mouvements de réception, de passes et d'attaque, sans ballon. Ils effectuent aussi des déplacements, plonges, attaques, blocs, etc.

Qui trouve les meilleurs enchaînements et le plus de variantes?



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO