

Beach-volley – Echauffement: Carrousel

Cet exercice fait la part belle aux passes: les enfants doivent concilier réception, orientation et relance.

Diviser le terrain en quatre parties. Deux joueurs se trouvent dans le premier quart, puis un dans chacune des parties suivantes.

Le ballon part du premier carré et est joué en passe haute dans le sens des aiguilles d'une montre. Le second joueur le réceptionne en passe haute, se fait une passe à lui-même, s'oriente et passe au suivant.

Après chaque passe, avancer d'un terrain (suivre son ballon).



Variantes

- Imposer la technique de passe: passe haute, manchette, etc.
- Sous forme de concours d'équipe.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO