

Entraînement polysportif – Sur un terrain: Beachball

L'endurance n'est pas la seule capacité à être entraînée au cours de cet exercice. De la précision est également exigée lors des frappes avec la raquette.

Former des équipes de six joueurs. Délimiter quatre surfaces (2x2m) formant un carré, distantes de trois mètres les unes des autres. Une seule balle par équipe. Dans chaque terrain se trouve un joueur avec une raquette de beachball. La balle passe d'une surface à l'autre en suivant une trajectoire en forme de «8». Après avoir frappé la balle, le joueur court en direction du terrain correspondant. Chaque balle tombant dans les limites du terrain rapporte un point. Quel temps met l'équipe pour marquer 150 points?



Variantes

- Avec raquettes et volant de badminton.
- Cinq joueurs par équipe (au lieu de six).

Matériel: Raquettes et balle de beachball, cônes

Source: Cahier pratique «mobile» 03/1999, Rolf Altorfer, Domenig Dannenberger, Claudia Harder, Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO