

Volleyball: Trois contre trois

Les exercices comportant de nombreux contacts avec le ballon, de multiples déplacements et un bas pourcentage de fautes rendent le jeu enthousiasmant. Ces aspects déterminent le choix des formes de jeu et des exercices (chaîne d'action).

Conseil: former des équipes de grandeur identique facilite l'organisation de l'entraînement.

[Double leçon «Trois contre trois»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO