

Beach volleyball: De piquet

Au cours de cet exercice, les joueurs améliorent la réception en manchette et la précision des passes.

Par deux. Une joueuse se trouve dans une zone délimitée (chambre à air, carré dessiné dans le sable, etc.). Sa partenaire lui passe la balle qu'elle réceptionne en manchette devant elle avant de la rattraper avec les deux mains, sans quitter sa zone. Inverser les rôles après six essais réussis.



Variante

plus difficile

Après l'amorti en manchette, la joueuse renvoie la balle en passe haute directement.

Source: Cahier pratique «mobile» 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO