

Entraînement polysportif – Sur un terrain: Sens dessus dessous

Le choix de la surface de jeu – gazon ou sable – influence l'intensité de cet exercice d'échauffement. Mis à contribution, les participants améliorent la précision des passes et la vitesse de course.

Former deux colonnes de trois à quatre joueurs de chaque côté du filet, les premiers à trois mètres du filet environ. Jouer la balle en passe haute en face et changer de colonne (passer sous le filet).



Variantes

plus difficile

- Faire un tour de terrain.
- Toucher la ligne de fond adverse avant de se remettre en fin de colonne.
- Sous forme de concours par équipe: quel groupe effectue en premier 50 passes?

Matériel: Ballon de beachvolley, filet

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO