

Beach-volley – Technique: Tomahawk

Seules les frappes puissantes peuvent être défendues mains ouvertes. Un coup d'attaque mou, qui monte avant de redescendre, ne peut donc pas être défendu au beach-volley avec les mains ouvertes au-dessus de la tête. Il faut appliquer ici la technique du tomahawk.

Description technique

Le tomahawk est une technique défensive qui consiste à renvoyer le ballon avec l'arête inférieure des mains placées paume contre paume (pouces vers l'arrière) au-dessus de la tête.



Variante: Avec les mains plaquées l'une contre l'autre, croisées et tendues, paumes vers le haut.



→ [Série d'images](#) (pdf)

→ [Exercices](#)

Source: Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO