

Beach volleyball: Duel à distance

Cet exercice complet permet aux élèves d'améliorer les mouvements de base. Par deux, ils enchaînent passes hautes et manchettes.

Une balle pour deux. Les joueurs se placent face à face sur les lignes latérales du terrain. Ils enchaînent 10 passes hautes, 10 manchettes et de nouveau 10 passes hautes. Ensuite, ils jouent librement en variant la hauteur, la longueur et la direction des passes.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO