

Beach volleyball: Estafette-filet

Disputé sous forme d'estafette, cet exercice permet aux élèves d'améliorer leurs déplacements dans le sable mais aussi la vitesse et le lancer.

Former des colonnes derrière la ligne de fond. Le premier joueur de chaque équipe démarre balle en main, passe sous le filet avec la balle puis la lance par-dessus le filet, court pour essayer de la rattraper et finit sa course vers ses camarades, se place à la fin de la colonne et finalement roule la balle entre les jambes de ses coéquipiers pour que le premier puisse repartir. Trois passages par joueur.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO