

Beach volleyball: Volley-tennis

Un exercice pour l'échauffement: les élèves n'ont le droit de toucher la balle qu'une seule fois. Ils améliorent ainsi leur déplacement dans le sable.

Deux équipes de trois à six joueuses, terrains raccourcis (env. 4m x 8m) et filet à hauteur réduite. Un seul contact autorisé par échange, comme au tennis. La joueuse qui a touché la balle doit contourner un cône placé sur la ligne de fond avant de revenir en jeu.



Variantes

- Seul l'élève qui joue la balle est sur le terrain. Les autres attendent sur les côtés.

plus facile

- «Balle par-dessus la corde»: Les balles peuvent être attrapées et relancées par-dessus le filet.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO