

Beach-volley – Technique: Poke shot

Le poke shot est principalement une technique d'attaque par laquelle le ballon est joué **uniquement des phalanges**.

- Jongler sur les phalanges (poke).
- Par deux: A se lance le ballon à lui-même, puis le passe avec un poke shot par-dessus le filet vers son partenaire.
- Par deux, l'un contre l'autre: A se fait une petite passe à lui-même puis joue le ballon de l'autre côté – poke long ou court – sur l'adversaire qui le réceptionne et le prend finalement dans les mains.



→ [Description technique](#)

Source: Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO