

Beach-volley – Echauffement: Passes numérotées

L'exercice suivant entraîne la passe et la manchette, simultanément à l'orientation vers le partenaire et la communication dans l'équipe.

Former des groupes de huit à dix élèves, deux à trois ballons par demi-terrain. Les joueurs se numérotent d'un à dix.

Les élèves se déplacent dans le demi-terrain et se font des passes en respectant l'ordre des numéros (lancer et attraper). Le ballon ne doit pas tomber sous peine de recevoir un gage de l'enseignant. Idem dans l'ordre inverse des numéros.



Déroulement

- Le ballon est transmis en passe haute puis réceptionné à deux mains. Le joueur est orienté vers le destinataire de la passe. Comme on joue en mouvement, l'élève doit bien observer et s'orienter en permanence. Le ballon est joué quand le contact visuel est établi.
- Le joueur réceptionne le ballon en passe haute et effectue des passes intermédiaires au-dessus du front jusqu'à ce qu'il ait trouvé son partenaire et établi un contact visuel avec lui.
- Le joueur réceptionne en manchette, effectue quelques passes intermédiaires, s'oriente vers le partenaire et renvoie le ballon.
- Le joueur réceptionne en manchette, effectue une seule passe intermédiaire, regarde, s'oriente vers le partenaire et renvoie le ballon (attention, difficile!)

Source: Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO