

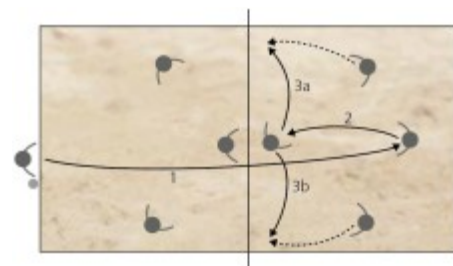
Beach-volley: Alternatives au «deux contre deux»

Si l'enseignant ne dispose que d'une ou deux leçons dans le sable ou si ses élèves sont peu expérimentés, il est préférable de choisir l'option «quatre contre quatre» ou «trois contre trois» afin de leur permettre de jouer et d'éprouver du plaisir.

Système de jeu «quatre contre quatre»

A l'école avec des débutants, il est recommandé de choisir le «quatre contre quatre» comme introduction, une tactique que l'enseignant aura entraînée en salle au préalable. Après l'engagement, le serveur reste derrière au milieu et ne peut pas venir attaquer au filet.

Eviter cependant de jouer trop longtemps selon cette formule, car les spécificités du beach-volley restent les zones libres, les déplacements rapides et les plongeons dans le sable.

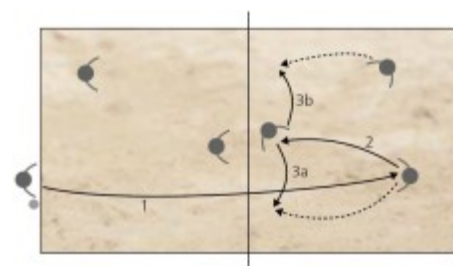


Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Système de jeu «trois contre trois»

Cette forme de jeu est bien adaptée au secondaire 1 (9e à 11 années HarmoS). Tous les joueurs peuvent attaquer au filet. Le joueur au milieu près du filet est déjà dans la «maison». Cela simplifie la construction du jeu à condition que ses coéquipiers arrivent à lui passer le ballon.

Le «trois contre trois» est indiqué aussi pour l'[exercice avec l'entraîneur qui lance le ballon pour le topspin](#).



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Source: Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO