

Beach volleyball: Attaque placée

Objectif de cet exercice: exercer le smash placé. Par deux, les élèves attaquent et réceptionnent tour à tour.

Par deux face à face de chaque côté du filet (varier la distance). L'attaquant lance la balle en l'air devant lui et frappe en topspin (smash peu appuyé mais bien placé). L'adversaire la réceptionne en manchette et fait de même. Au début, possibilité de bloquer la balle pour la relancer. Quel groupe réussit le plus de coups placés sans perdre la balle?



Variante

Jouer sous forme de duel en délimitant un petit terrain. Jouer précis et un peu plus fort que durant l'exercice de base pour mettre l'adversaire en difficulté.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO