

# Beach volleyball: Cibles mobiles

**Cet exercice permet aux élèves d'apprendre à doser la force au service et d'améliorer ainsi la précision de la frappe. L'objectif est de servir par le bas en direction de son partenaire.**

Par deux. Le joueur essaie de viser son partenaire en face par un service par le bas. Celui-ci attend au milieu du terrain opposé avec les mains derrière le dos. Il ne bouge que pour éviter de recevoir le ballon dans le visage. Qui réussit le plus de touches avec cinq services?

## Variante

Remplacer le partenaire par des cibles réparties dans différentes zones.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**