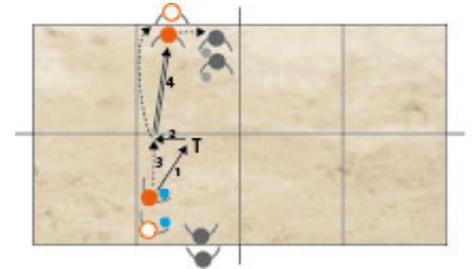


Beach volleyball: Attaque préparée

Dans cet exercice, les joueuses entraînent la course d'élan lors de l'attaque. Ils acquièrent le bon timing, indispensable pour réussir son attaque.

Le joueur envoie la balle en passe haute à l'entraîneur (ou à un coéquipier) au filet qui la lui remet le long du filet en hauteur. L'attaquant s'avance vers le filet, fait un arrêt et frappe la balle en diagonale vers le fond du terrain: d'abord à l'arrêt, puis en l'air après une bonne élévation. Un joueur réceptionne l'attaque en manchette.



Variantes

plus difficile

- Les joueurs effectuent seulement les trois derniers pas selon le rythme spécifique: tam-ta-tam avant de frapper.
- Placer des cibles dans différentes zones et les viser.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO