

Beach-volley – Technique: Poke shot

Les ballons ne peuvent pas toujours être frappés dans le terrain adverse. Le vent et des passes imprécises ramènent parfois les ballons tout près du filet. Les beach-volleyeurs ont donc besoin d'une variante.

Comme les feintes avec la main ouverte sont interdites, le poke shot – de l'anglais (to) poke signifiant pousser – représente une solution intéressante.

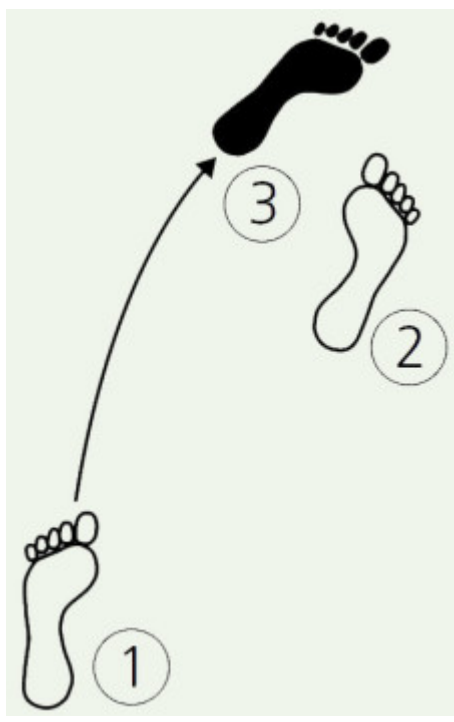
Description technique

Former une petite surface de frappe avec les phalanges intermédiaires (phalangines) en tendant le poignet. Le joueur touche le milieu du ballon et le soulève pour qu'il passe au-dessus du filet ou du bloc.



→ [Série d'images](#) (pdf)

→ [Exercices](#)



Elan pour l'attaque

Après l'apprentissage du poke shot, le joueur doit entraîner le rythme de la course d'élan pour l'attaque. Les droitiers exercent le rythme des trois pas d'élan gauche-droite-gauche, les gauchers le contraire. A la différence de la salle, l'avant-dernier pas est plus court sur le sable, afin d'améliorer l'appui par un effet de tassement du sable.

Déroulement

- Les élèves forment des groupes et courent sur le sable aplati. En considérant leurs empreintes, quelles traces leur semblent les plus appropriées?
- L'entraîneur discute ensuite avec chaque groupe et présente la course d'élan correcte.
- L'exercice avec entraîneur (ou autre élève) lançant le ballon est répété, les élèves mettent en place l'élan et essaient de frapper le ballon en l'air dans le terrain adverse (topspin).

Source: Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO