

Beach-volley – Développement du jeu: Service, réception, passe et attaque

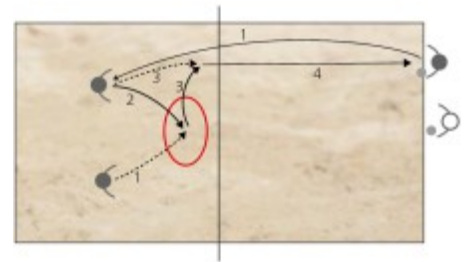
Cet exercice met en scène tous les aspects d'un point: gestes techniques, déplacements spécifiques et communication.

Quatre joueurs par terrain: deux en réception, les deux autres au service (alternativement). Le service – par en bas, également possible de lancer le ballon – doit être précis et bien dosé.

Un des joueurs crie «J'ai!» et remet en manchette sur son partenaire qui s'est entre temps déplacé dans la «maison» (ellipse rouge) et qui crie «A moi!». Ce dernier remet en passe haute le long du filet et le coéquipier frappe le ballon en topspin sur le serveur en face.

Dix réceptions par équipe puis changement de rôles.

Remarque: Si cet exercice fonctionne, on admet que les élèves sont prêts à jouer.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO