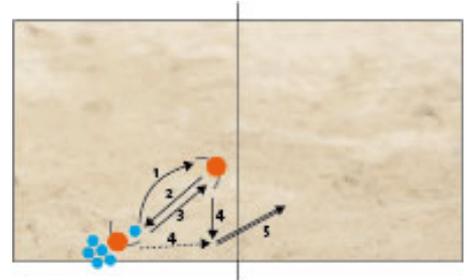


Beach volleyball: Tandem au filet

Cet exercice permet aux joueurs d'exercer la puissance et la précision de la frappe, l'objectif final étant d'améliorer le jeu d'attaque.

L'attaquant adresse une passe haute à son coéquipier placé près du filet. Ce dernier la renvoie en smash léger (shot) que l'attaquant retourne en manchette. Le passeur redonne le long du filet et l'attaquant frappe en smash pour conclure. Six répétitions puis changement de rôle. Chaque erreur de l'attaquant se solde par un tour de terrain à la course.



Variante

plus difficile

Deux joueurs supplémentaires entrent en jeu, un au bloc, l'autre à la récupération des balles.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO