

Beach volleyball: Poivre et sel

Enchaîner des actions sans faute est l'objectif de cet exercice. Un premier joueur attaque en smash, l'autre réceptionne en manchette, puis ils inversent les rôles.

Deux joueurs placés en diagonale sur le demi-terrain. Combien de fois peuvent-ils enchaîner ce qui suit? Attaque douce (shot) de A sur B, remise en manchette de B avec trajectoire haute, passe haute de A sur B, shot de B sur A, etc.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO