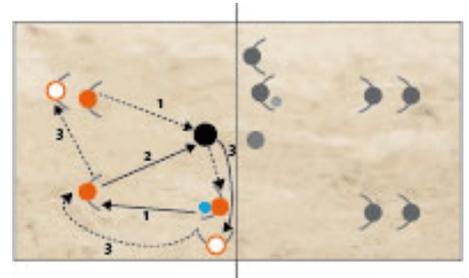


Beach volleyball: Tournez manège!

Grâce à cet exercice clé, les joueurs consolident les enchaînements et apprennent à construire le jeu de manière efficiente.

Le joueur au filet fait une passe haute au réceptionneur le long de la ligne. A ce moment, son partenaire court vers l'avant à droite pour se placer en position de passeur (matérialiser l'endroit avec une chambre à air). Le joueur en réception lui passe la balle en manchette. Le passeur la remet en passe haute au prochain joueur qui se tient près au filet et l'exercice continue. Après trois à quatre minutes, changer le sens de rotation.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO