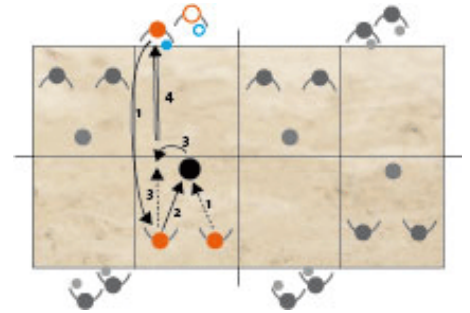


Beach volleyball: A toi, à moi!

Améliorer la réception et les déplacements spécifiques sont les objectifs de cet exercice. Les joueurs apprennent à construire le jeu pour attaquer.

Quatre joueurs par petit terrain, deux en réception, les deux autres au service. Ils servent alternativement, par en bas. Le service 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 zone-cible et qui crie «sur moi!». Ce dernier remet en passe haute le long du filet et le coéquipier joue de l'autre côté (en passe haute ou en topspin) sur le serveur en face. Dix réceptions par équipe puis changement de rôles.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO