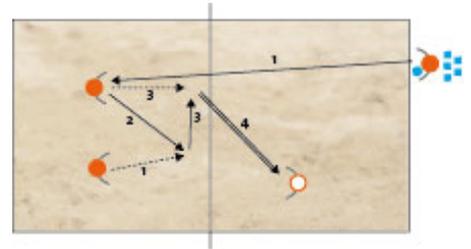


Beach volleyball: Attaque ciblée

Par deux, les élèves construisent le jeu puis smashent en direction du défenseur adverse. Les objectifs de cet exercice sont d'améliorer le jeu d'attaque et la précision du smash.

Deux contre deux. Un joueur au service, deux en réception et le quatrième qui joue la «cible mobile». Le serveur vise un des deux joueurs en réception. Les deux construisent une attaque en trois touches de balle. Lors de la seconde touche, le joueur «cible» se positionne et l'attaquant essaie de la viser.



Variante

Remplacer le joueur par différentes cibles (cônes, chambres à air, etc.) et leur attribuer des points.

Source: Cahier pratique «mobile» 04/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO