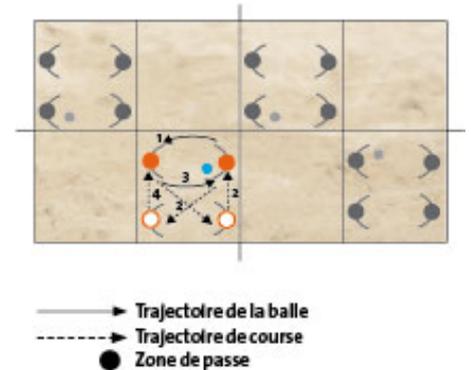


Beach volleyball: Chassé-croisé

L'objectif de cet exercice est d'améliorer le jeu en mouvement tout en évitant les collisions. En outre, les joueurs entraînent la précision des passes.

Quatre joueuses par petit terrain, deux au filet, deux derrière, à une distance de trois mètres les unes des autres. Les joueuses de devant passent la balle parallèlement au filet. Une fois la passe faite, la joueuse change de place en diagonale avec la joueuse arrière qui monte au filet. Combien de passes réussit le groupe sans commettre d'erreur?



Variante

Après la passe, la joueuse se déplace d'abord vers sa coéquipière, se place en soutien et part derrière ensuite.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO