

Beach volleyball: Ballon fantôme

L'objectif de cet exercice est d'assimiler les mouvements de base tels que la manchette ou la passe haute. Sans balle, les élèves enchaînent ces différents éléments.

Les élèves miment des mouvements de réception, de passes et d'attaque, sans ballon. Ils effectuent aussi des déplacements, plonges, attaques, blocs, etc. Qui trouve les meilleurs enchaînements et le plus de variantes?



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO