

Beach-volley – Echauffement: Passe et va

Cet exercice se focalise sur les déplacements frontaux et latéraux. Le ballon joue ici le rôle de déclencheur de l'action.

Les élèves (nombre pair) forment un cercle. Deux joueurs, face à face, ont un ballon chacun. Ils le passent à droite puis échangent leur place selon différents scénarios:



- Courir en avant et se taper la main.
- Pas croisés latéraux, jambe droite devant, se taper les deux mains.
- Pas croisés latéraux, jambe gauche devant, se taper les deux mains.
- Pas latéraux, se taper dans les mains en l'air.
- Pas latéraux, se taper dans les mains en l'air face à face (bloc).

Source: Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO