

Beach volleyball: L'ascenseur

Un exercice spécialement conçu pour entraîner le deux contre deux. Au terme de chaque petit match, l'équipe gagnante monte d'une ligue, l'équipe perdante descend.



Deux contre deux sur des petits terrains. Les matchs durent cinq minutes. A la fin, l'équipe gagnante monte d'une ligue, l'équipe perdante descend. En cas d'égalité, on joue une dernière balle décisive. Prévoir au moins six petits matchs pour permettre à toutes les équipes de remonter de la dernière ligue.

Variante

Tous contre tous. Après chaque match, les équipes tournent dans le sens des aiguilles de la montre jusqu'à ce qu'elles retrouvent leur terrain initial. La victoire rapporte deux points, le nul, un point. Quelle équipe engrange le plus de points?

Organisation qui roule

Pour les tournois à l'école ou en club, l'enseignant forme des groupes si possible homogènes. Après un tour qualificatif, les équipes se retrouvent pour les finales. On peut soit délimiter le temps de jeu à six à huit minutes par match ou jouer aux points (un set gagnant à 15). Cela permet de terminer tous les matchs plus ou moins en même temps.

→ Pour des conseils et idées quant à l'organisation de tournoi et de formes de jeu, une seule adresse: www.jeunesseetsport.ch

Source: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO