**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
**Herausgeber:** Office fédéral du sport
**Band:** 8 (2006)
**Heft:** 20

**Artikel:** Beach volleyball : grains de folie
**Autor:** Meier, Max / Hunziker, Ralph
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-998884

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 28.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Beach volleyball

mobile
cahier pratique

20

4|06 OFSPO & ASEP

**Grains de folie //** Le beach volleyball poursuit son ascension fulgurante auprès des jeunes. Attractif, il n'en demeure pas moins très exigeant sur les plans conditionnel, technique et tactique. Pour vous en convaincre, plongez dans ce cahier.

*Max Meier, Ralph Hunziker*
*Traduction: Véronique Keim; photos: Marcel Giger, Daniel Käsermann; illustrations: Leo Kühne*
*Conception graphique: Monique Marzo*

▶ Considéré il y a quinze ans encore comme une discipline de plage, le beach volleyball a décollé littéralement aux USA et au Brésil pour atteindre le continent avec un succès croissant. Avec comme consécration son entrée dans le gotha des disciplines olympiques. La Suisse n'a pas loupé le train et se trouve parmi les nations phares. Les succès enregistrés par les duos suisses lors des compétitions internationales ont donné une énorme impulsion à ce sport complet et très exigeant malgré les apparences de décontraction qu'il dégage.
Les terrains de beach volleyball fleurissent aux quatre coins de la Suisse. Chaque école ou presque a accès à une installation. Aux enseignants d'en profiter et de proposer une démarche méthodologique simple qui conduira les élèves vers la maîtrise des éléments exercés tout d'abord en salle!

## Du sable dans le préau

Comment introduire le beach volleyball à l'école ou en club, avec les jeunes? Ce cahier pratique propose des idées de jeux et d'exercices destinées à faciliter la préparation de leçons. Les premiers pas dans le sable sont importants: les élèves doivent engranger des expériences motrices diverses pour se familiariser avec les nouvelles données que sont le sable, la grandeur du terrain, les placements et déplacements, l'orientation rendue difficile par l'absence des repères habituels, etc. Pour faciliter l'entrée dans l'activité, il est judicieux d'adapter les règles au fur et à mesure. On autorisera aux débutants la prise de balle sur les trois touches par exemple pour faciliter la construction. En tendant une corde sur la longueur, on obtiendra plusieurs terrains de taille réduite, ce qui limitera les déplacements. Autre possibilité: tendre le filet assez haut pour ralentir le jeu.

## Pour tous les niveaux

Les exercices d'échauffement se font si possible avec le ballon. Les premières pages offrent des exemples de mises en train ludiques. Plus loin, vous trouverez des propositions pour améliorer les facteurs de condition physique indispensables à la pratique du jeu sur sable. Vitesse de déplacement et sauts tiendront la vedette aux pages 6 et 7. Débutants, avancés et experts trouveront dès la page 8 des exercices adaptés à leur niveau pour qu'ils puissent progresser régulièrement et se fixer de nouveaux objectifs. //

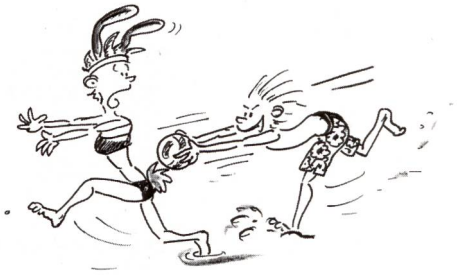
Le *cahier pratique* est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.
Commandes supplémentaires:
- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.–/€ 3.50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à:
OFSPO, 2532 Macolin
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

# Formes ludiques

## Zig zag

**Comment?** Des balles sont réparties dans le terrain. Les joueurs les contournent sans quitter le filet des yeux. Interdiction de courir en arrière.
**Variante:** toucher les balles avec les fesses ou la main.



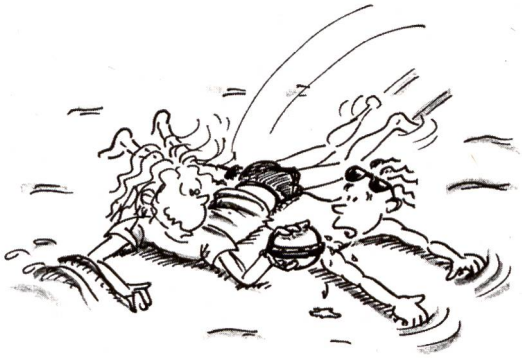
## Qui est pris prendra

**Comment?** Deux équipes. La moitié des joueurs A chassent sur un demi-terrain la moitié des joueurs B. Situation identique sur l'autre demi-terrain, mais les chasseurs sont les joueurs de l'équipe B. Celui qui est touché change de terrain et rejoint son équipe (de chasseurs) de l'autre côté. Quelle équipe réussit à toucher tous ses adversaires?
**Remarque:** toucher l'adversaire avec la balle en main et avec un pas maximum.

## *Double période, triple plaisir*

La préparation au beach volleyball est spécifique. Elle se fait si possible déjà dans le sable pour habituer l'appareil locomoteur et les muscles à ces conditions inhabituelles. L'échauffement comportera notamment des exercices de renforcement des jambes, du tronc et des épaules. Une double période pourrait ressembler à ce tableau:

- 10 à 15 minutes de mise en train sous forme de jeu;
- 10 minutes de renforcement et de mobilisation articulaire;
- 20 minutes d'exercices et de formes de jeu;
- 40 minutes de jeu (formes de tournoi).



## Circulez!

**Comment?** Les joueurs courent librement dans la moitié du terrain. Selon les indications de l'enseignant, ils effectuent les mouvements suivants:

- «Stop»: s'immobiliser sur place, genoux fléchis en position stable
- «Tandem»: idem, mais à côté d'un camarade
- «File indienne»: par quatre, s'asseoir sur les genoux du joueur de derrière
- «Un sou»: se coucher à plat ventre pour ramasser une pièce
- «Deux sous»: idem mais par deux, se coucher en formant une croix
- «Police»: changer de demi-terrain le plus vite possible.

Le joueur le plus lent à exécuter la tâche ou qui ne trouve pas de partenaire pour les exercices à deux ou en groupe effectue un tour du terrain en courant (ou un autre gage).

## Non stop

**Comment?** Trois à six joueurs courent à travers le demi-terrain en se passant la balle (passes hautes, manchettes). Celui qui commet une faute (mauvaise réception ou passe) effectue un tour de terrain en courant avant de revenir en jeu.

**Variantes:**

- Plus facile: la balle peut être prise en main et jouée ensuite.
- La sixième passe doit arriver sur le dos du joueur qui s'est étendu sur le sable.

## Volley-tennis

**Comment?** Deux équipes de trois à six joueuses, terrains raccourcis (4mX8m env.) et filet à hauteur réduite. Un seul contact autorisé par échange, comme au tennis. La joueuse qui a touché la balle doit contourner un cône placé sur la ligne de fond avant de revenir en jeu.

**Variantes:**

- Plus facile: «balle par-dessus la corde».
- Seul l'élève qui joue la balle est sur le terrain. Les autres attendent sur les côtés.


## *Rabais spécial pour «mobile»*

**Ensemble, c'est moins cher!**
Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements: Fr. 37.–/abonnement
  → pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50/abonnement:
  → pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.–
→ une bonne affaire!

**Informations et commandes sous: www.mobile-sport.ch**

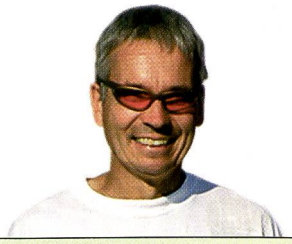
## Passes à 20

**Comment?** Deux équipes de quatre élèves sur un demi-terrain. Quel groupe réussit 20 passes de suite sans laisser tomber le ballon ni se le faire intercepter par les adversaires? L'équipe qui perd la balle effectue un tour du terrain en courant.

**Variante:** idem avec les règles du volleyball: les élèves s'échangent la balle en passes hautes, manchettes et autres touches autorisées par le règlement.

## Ballon fantôme

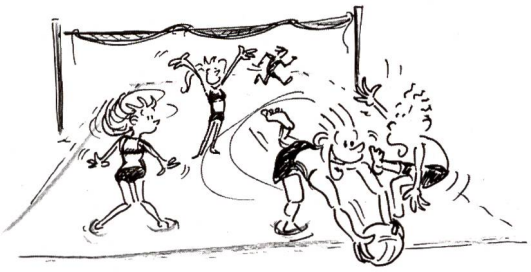
**Comment?** Les élèves miment des mouvements de réception, de passes et d'attaque, sans ballon. Ils effectuent aussi des déplacements, plongeons, attaques, blocs, etc. Qui trouve les meilleurs enchaînements et le plus de variantes?



## *Un grand merci*

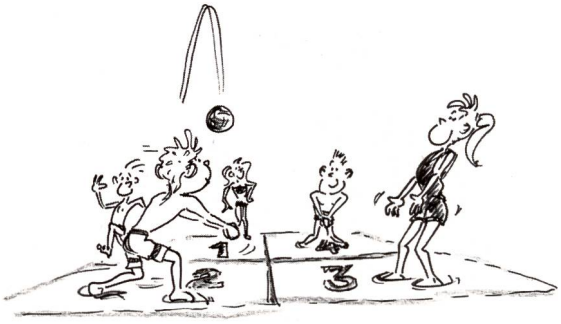
▶ à Max Meier, maître d'éducation physique, entraîneur de volleyball et de beach volley, pour ses conseils avisés et sa précieuse collaboration.

**Contact:**
max@meier-volleyball.ch
www.meier-volleyball.ch.



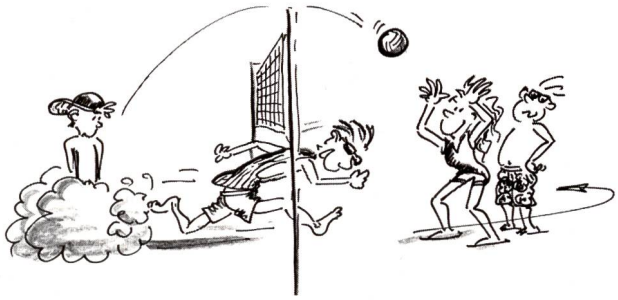
## Balle derrière la ligne

**Comment?** Placer le filet de manière à ce qu'on puisse passer dessous. Deux équipes de cinq joueurs s'affrontent. L'objectif: tout en se faisant des passes, poser le ballon derrière la ligne de fond adverse (un pas maximum avec la balle). Si la balle tombe sur le sol, elle passe à l'autre équipe.
**Variante:** idem, mais avec des passes de volleyball uniquement (passes hautes, manchettes, drive, etc.).



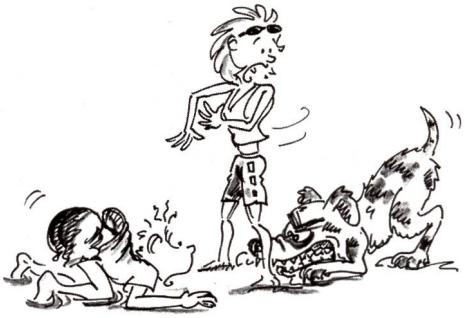
## Carrousel

**Comment?** Diviser le terrain en quatre parties. Deux joueurs se trouvent dans le premier quart, puis un dans chacune des parties suivantes. La balle part du premier carré et est jouée en passe haute dans le sens des aiguilles d'une montre. Le second joueur la réceptionne en passe haute, se fait une passe à lui-même, s'oriente et passe au suivant. Après chaque passe, avancer d'un terrain (suivre sa balle).
**Variantes:**
- Imposer la technique de passe: passe haute, manchette, etc.
- Sous forme de concours d'équipe.



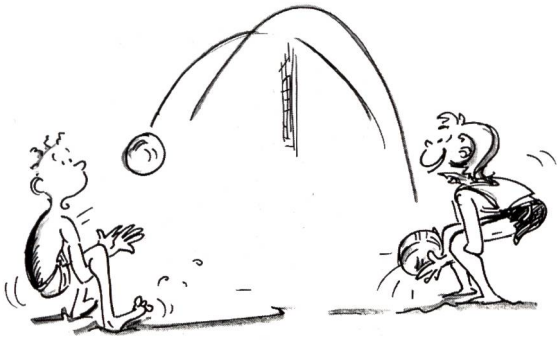
## Tournante

**Comment?** Former deux colonnes de chaque côté du filet (3 à 4 joueurs par colonne), les premiers à trois mètres du filet environ. Jouer la balle en passe haute en face et changer de colonne (passer sous le filet). Possibilité de faire jouer quatre groupes en même temps par terrain. Quel groupe réussit le plus de passes sans interruption?
**Variantes:**
- Obligation de se faire une passe à soi-même avant de jouer de l'autre côté.
- Par élimination: le joueur qui commet une faute sort momentanément du jeu. On termine par un match 1:1, le premier joueur à deux points.



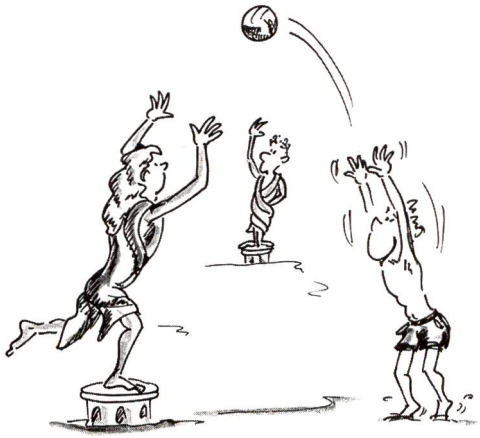
## Chasse à courre

**Comment?** Poursuite chiens contre loups. Les chiens se déplacent à quatre pattes à travers le terrain de beach volleyball. Deux loups essaient de les attraper. Celui qui est pris se redresse et forme un tunnel avec ses jambes. Si un autre chien traverse le tunnel, il est libéré et reprend sa course.



## Attrape-moi si tu peux!

**Comment?** Deux colonnes derrière leur ligne de fond respective, un joueur par équipe sur le terrain. Au signal, les deux joueurs passent la balle dans l'autre terrain selon une technique prédéfinie (passe haute, service par le haut, par le bas, etc.). La réception se fait de plusieurs manières: dans le dos, entre les jambes écartées et fléchies (les mains derrière les genoux), etc. Après la réception, les deux joueurs changent de colonne en passant sous le filet.
**Remarque:** adapter la distance au niveau des joueurs.

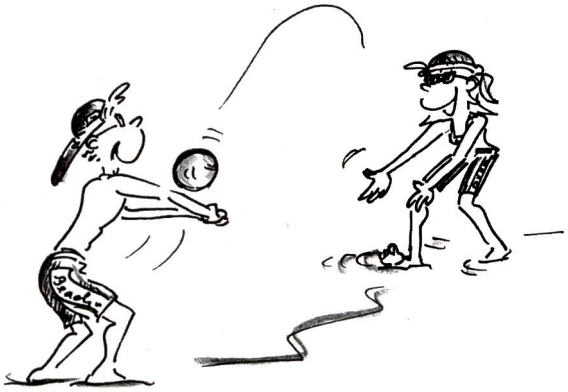


## Statues

**Comment?** Jeu de poursuite avec un ou deux chasseurs. La moitié des lièvres a un ballon. Seul celui qui a la balle en mains peut être touché. Le lièvre qui est touché, qui fait une mauvaise passe ou qui volontairement ne rattrape pas une balle est changé en statue. Il est ramené à la vie s'il réussit une double passe (passe haute ou manchette).

## Duel à distance

**Comment?** Une balle pour deux. Les joueurs se placent face à face sur les lignes latérales du terrain. Ils enchaînent 10 passes hautes, 10 manchettes et de nouveau 10 passes hautes. Ensuite, ils jouent librement en variant la hauteur, la longueur et la direction des passes.



## *De la salle au sable*

▶ Les conditions préalables pour jouer au beach volleyball sont la maîtrise des éléments techniques de base du volley et les principes tactiques du 2 contre 2 en salle. Au départ, il ne faut pas trop insister sur les différences au niveau des touches de balle et des passes, mais plutôt laisser jouer et corriger progressivement. Parmi les règles spécifiques, celles qui concernent les feintes devraient être introduites dès le début pour permettre le bon déroulement du jeu (voir règles officielles page 15). Dans tous les cas, l'enseignant adaptera certains éléments au niveau des élèves. Les débutants par exemple pourront prendre la balle en main (une fois sur les trois passes) pour la rejouer en passe haute ensuite. L'introduction des blocs interviendra avec les joueurs plus expérimentés.

# Laisser son empreinte

## Charlie Chaplin

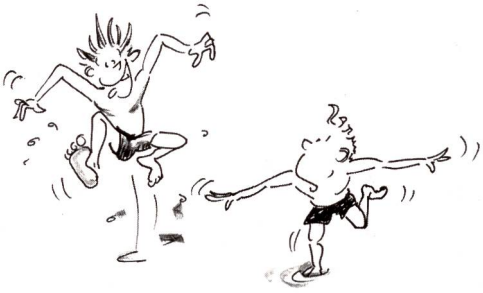
**Comment?** Courir dans le sable sur la plante des pieds, les talons effleurent le sol.
2 x 30 secondes.

## Reptation plantaire

**Comment?** Debout dans le sable. Avancer en fléchissant les orteils. Les talons restent dans le sable. Deux parcours de deux à trois mètres.

## Les laboureurs

**Comment?** Avancer pas à pas en enfonçant les talons dans le sable. Plus la trace est profonde, plus l'effort est intense. Deux traversées du terrain en largeur.



## Antilope des sables

**Comment?** Sauts de course. S'élancer d'une jambe à l'autre en cherchant l'élévation. Veiller à un bon équilibre en l'air et lors de la réception.
Deux séries de 10 sauts.
**Variantes:** même mouvement, mais sauter latéralement d'une jambe à l'autre, ou avec les yeux fermés.

## Combat de coqs

**Comment?** Par deux. Les joueurs sautillent sur une jambe face à face et tentent de se déséquilibrer mutuellement. Le premier à cinq points gagne le tournoi.
**Variante:** idem, mais le but est de chasser l'adversaire hors d'un terrain délimité (2 m x 3 m).

## Rencontre au sommet

**Comment?** Debout, jambes écartées à largeur de hanches, mains ouvertes à hauteur de tête (position d'attente au bloc). Fléchir les genoux et sauter verticalement le plus haut possible en retombant au même endroit. Enchaîner 10 sauts.
**Variante:** par deux, face à face de chaque côté du filet. Sauter simultanément et frapper les paumes des mains au-dessus du filet (sans le toucher).

## *Terrain d'entraînement idéal*

▶ Le sable sollicite idéalement la musculature des pieds et des jambes. L'instabilité et l'irrégularité de la surface permettent aussi de travailler avantageusement la proprioception et l'équilibre. L'échauffement doit être complété par des exercices de renforcement ciblés pour le haut du corps: bras, épaules, tronc.
Vous trouvez des documents à ce sujet sous:
**www.mobile-sport.ch →** Archives → 2005, Cahier pratique 1/2005
**www.suva.ch →** suvalif! → Feuilles d'information

# Sortir des limites

## Jongleurs

**Comment?** Départ en colonne derrière la ligne de fond. Le premier court en direction du filet en jonglant avec la balle (manchettes ou passes hautes), fait passer la balle par-dessus le filet à l'aller et au retour. Sur le chemin du retour, il effectue une passe assez haute pour pouvoir faire un tour complet sur lui-même avant de passer la balle au suivant. Si le ballon tombe, retour à la case départ!

## Estafette-filet

**Comment?** Former des colonnes derrière la ligne de fond. Le premier joueur de chaque équipe démarre balle en main, passe sous le filet, lance la balle par-dessus le filet dans le sens du retour, la rattrape, court vers ses camarades et roule le ballon sous leurs jambes pour remonter la colonne.
Trois passages par joueur.

## Le ballon de Sisyphe

**Comment?** Le premier joueur court et va poser le ballon sous le filet. Il revient et tape dans la main du suivant qui va rechercher le ballon pour l'amener au troisième, etc.
**Variante:** sous forme de duel, deux joueurs face à face chacun avec sa balle. Au signal, ils courent en direction du filet, déposent leur balle et prennent celle de l'adversaire pour la ramener sur leur ligne. Qui arrive en premier sur sa ligne? Poursuivre avec la finale des gagnants et celle des perdants.

### *Réaction et démarrage*

▶ La vitesse de déplacement est primordiale pour le beach volleyball. Il faut réagir vite, démarrer et courir vite sur les deux ou trois premiers appuis pour espérer récupérer le maximum de ballons. Les différentes formes d'estafettes conviennent bien pour entraîner les qualités de vitesse spécifiques. Important: veiller à une intensité maximale en laissant suffisamment de pauses et en limitant la longueur des trajets.

# Approche gagnante

## Tête en l'air

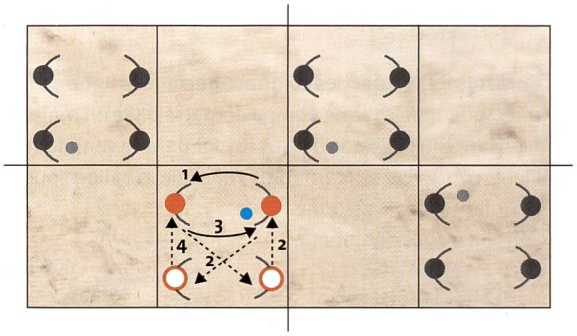
**Comment?** Tous les joueurs avec une balle. Jongler sur place (passes hautes), puis jouer la balle deux mètres vers l'avant et la rattraper. Recommencer à jongler, etc.
**Pourquoi?** S'accoutumer à la balle et évaluer les trajectoires.
**Variante:** après une passe plus haute, effectuer un demi-tour (puis un tour complet) sans arrêter le jonglage.

## De piquet

**Comment?** Par deux. Une joueuse se trouve dans une zone délimitée (chambre à air, carré dessiné dans le sable, etc.). Sa partenaire lui passe la balle qu'elle réceptionne en manchette devant elle avant de la rattraper avec les deux mains, sans quitter sa zone. Inverser les rôles après six essais réussis.
**Pourquoi?** Améliorer la réception en manchette et la précision des passes.
**Variante:** après l'amorti en manchette, la joueuse renvoie la balle en passe haute directement.

## Chassé-croisé

**Comment?** 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?
**Pourquoi?** Améliorer la précision des passes et le jeu en mouvement.
**Variante:** après la passe, la joueuse se déplace d'abord vers sa coéquipière, se place en soutien et part derrière ensuite.




Trajectoire de la balle
Trajectoire de course
Zone de passe

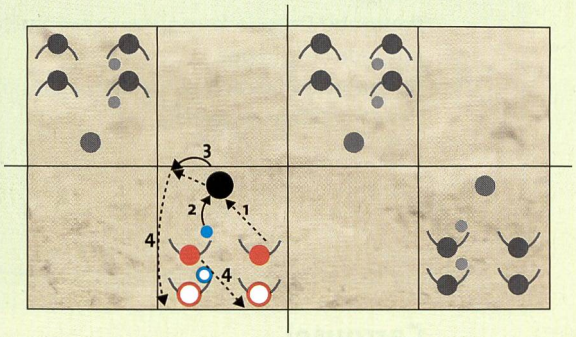
## *Petits terrains, grands effets*

▶ Le jeu sur grand terrain se révèle trop difficile pour les débutants ou les enfants. Au départ, il faut donc réduire la distance en délimitant de plus petits terrains ou en tendant un filet sur la longueur par exemple. Le plus simple est de tirer une corde en longueur – qui traverse le filet – et de l'accrocher à des montants de sauts en hauteur. Ne pas abaisser la hauteur du filet, mais au contraire la lever légèrement pour ralentir le jeu et permettre des échanges plus longs.

*Exercice clé*

## Premiers mouvements

**Comment?** Quatre joueurs par terrain réduit. Le joueur arrière gauche tape sur le ballon, ce qui déclenche l'action. Son partenaire de droite démarre et se place dans une zone délimitée près du filet (chambre à air). Il réceptionne le ballon lancé à deux mains et enchaîne avec une passe haute le long du filet. Il suit sa balle et la rattrape. Répéter plusieurs fois l'enchaînement en changeant de poste.
**Pourquoi?** Renforcer l'enchaînement en attaque et exercer les déplacements.




## Attaque placée

**Comment?** Par deux face à face de chaque côté du filet (varier la distance). L'attaquant lance la balle en l'air devant lui et frappe en topspin (smash peu appuyé mais bien placé). L'adversaire la réceptionne en manchette et fait de même. Au début, possibilité de bloquer la balle pour la relancer. Quel groupe réussit le plus de coups placés sans perdre la balle?

**Pourquoi?** Exercer le smash placé à l'arrêt.
**Variante:** jouer sous forme de duel en délimitant un petit terrain. Jouer précis et un peu plus fort que durant l'exercice de base pour mettre l'adversaire en difficulté.

## *Attaquer dès le départ*

▶ Le smash d'attaque puissant et dirigé vers le bas est difficile pour les enfants en raison du manque de force et de taille. Pour qu'ils puissent quand même jouer offensivement, il faut leur enseigner le topspin-drive, ou shot (smash placé en douceur). Les éléments clés sont la frappe au-dessus de la tête (coudes hauts) et l'extension dynamique du bras. La rotation avant du ballon est imprimée par le mouvement du poignet.

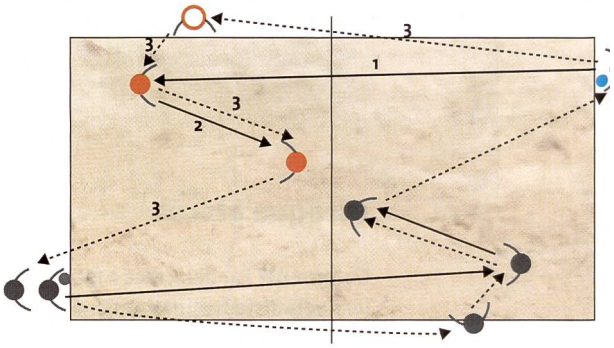
# Variations sur un thème connu

## Cibles mobiles

**Comment?** Par deux. Le joueur essaie de viser son partenaire en face par un service par le bas. Celui-ci attend au milieu du terrain opposé avec les mains derrière le dos. Il ne bouge que pour éviter de recevoir le ballon dans le visage. Qui réussit le plus de touches avec cinq services?
**Pourquoi?** Doser la force au service et améliorer la précision de la frappe.
**Variante:** remplacer le partenaire par des cibles réparties dans différentes zones.

## Carrousel

**Comment?** Jusqu'à 10 joueurs par terrain. Service par le bas sur le joueur en réception qui remet en manchette sur le passeur au filet. Les joueurs suivent leur passe. Ils changent de place même en cas de mauvaise passe ou de réception manquée. Quel demi-terrain réussit le premier 21 bonnes réceptions?
**Pourquoi?** Améliorer la précision des passes et la concentration.
**Variante:** on commence à 10 points. Une bonne réception donne un point, une faute au service ou en réception en enlève un.



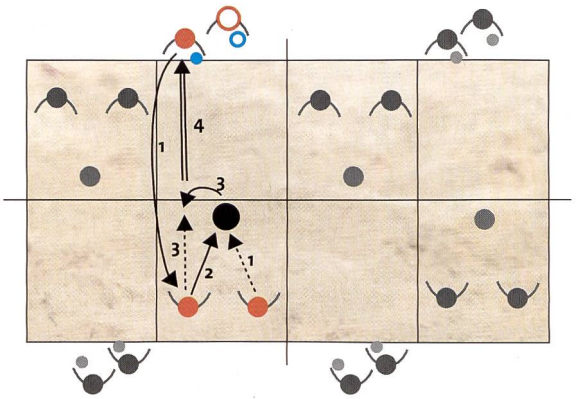

## *Retour au centre*

▶ La réception est un élément primordial en beach volleyball qui permet de construire l'action. Comme la réception en passe haute est soumise à des restrictions (voir règles page 15), les élèves doivent apprendre à maîtriser le service adverse avec une manchette. Les joueurs plus confirmés peuvent quant à eux appliquer aussi les autres techniques spécifiques autorisées.

Au beach volleyball, les longues passes sont si possible à éviter. Les joueurs recherchent plutôt un jeu «serré». Cela passe tout d'abord par une position défensive judicieuse (voir photo). Le joueur en réception essaie de remettre la balle au milieu du terrain pour laisser le temps à son partenaire de se déplacer. Les débutants ont tendance à limiter leurs pas en direction de la balle et à compenser un placement défavorable par un sauvetage avec les bras. Or, mieux vaut faire un pas de plus et se retrouver ainsi en équilibre, le centre de gravité abaissé (en dessous de la balle) pour faire la passe dans de bonnes conditions.
La commuication, enfin, joue un rôle très important au sein du duo. Le joueur qui s'engage pour la réception crie assez tôt pour

## A toi, à moi!

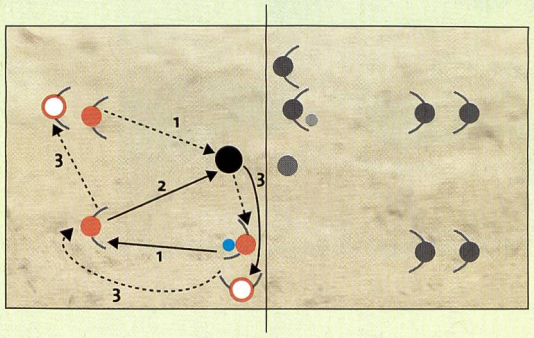
**Comment?** Quatre joueurs par petit terrain, deux en réception, les deux autres au service. Ils servent alternativement, par en bas. Le service doit être précis et bien dosé. Un des joueurs crie «j'ai!» et remet en manchette sur son partenaire qui s'est entre temps déplacé dans la zone-cible et qui crie «sur moi!». Ce dernier remet en passe haute le long du filet et le coéquipier joue de l'autre côté (en passe haute ou en topspin) sur le serveur en face. Dix réceptions par équipe puis changement de rôles.
**Pourquoi?** Exercer la réception et les déplacements spécifiques.




*Exercice clé*

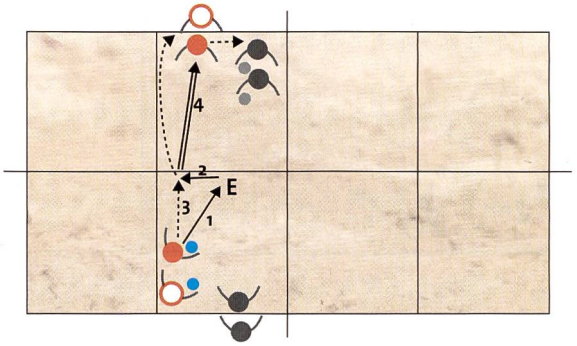
## Tournez manège!

**Comment?** Le joueur au filet fait une passe haute au réceptionneur le long de la ligne. A ce moment, son partenaire court vers l'avant à droite pour se placer en position de passeur (matérialiser l'endroit avec une chambre à air). Le joueur en réception lui passe la balle en manchette. Le passeur la remet en passe haute au prochain joueur qui se tient près au filet et l'exercice continue. Après trois à quatre minutes, changer le sens de rotation.
**Pourquoi?** Construire le jeu en consolidant les enchaînements.

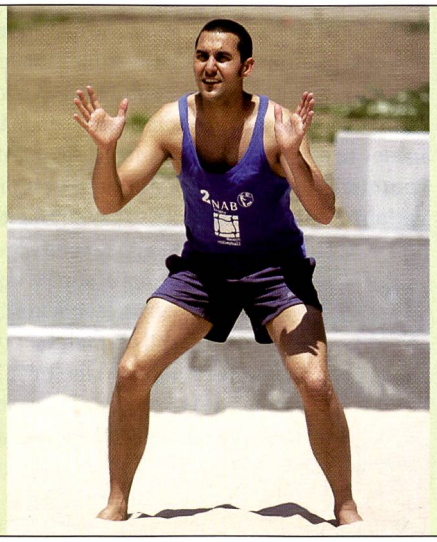



## Attaque préparée

**Comment?** Le joueur envoie la balle en passe haute à l'entraîneur (ou à un coéquipier) au filet qui la lui remet le long du filet en hauteur. L'attaquant s'avance vers le filet, fait un arrêt et frappe la balle en diagonale vers le fond du terrain: d'abord à l'arrêt, puis en l'air après une bonne élévation. Un joueur réceptionne l'attaque en manchette.
**Pourquoi?** Exercer la course d'élan de l'attaquant et le timing.
**Variantes:**
- les joueurs effectuent seulement les trois derniers pas selon le rythme spécifique: tam-ta-tam avant de frapper;
- placer des cibles dans différentes zones et les viser.




que son partenaire puisse se diriger vers le centre en position de passeur. Il peut aussi donner de la voix pour donner un signal acoustique qui l'aidera à s'orienter.

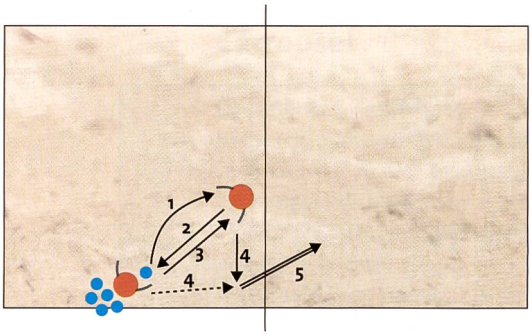


**Le défenseur s'oriente vers l'attaquant, respectivement la balle. Pour être prêt à réagir, il adopte une position d'attente active, genoux fléchis (env. 120°) et mains à hauteur d'épaules.**

# Défis pour les experts

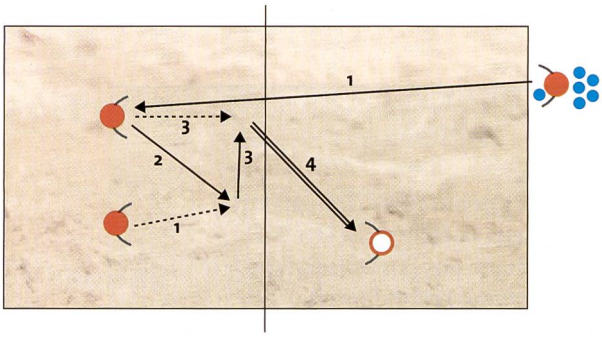
## Reprendre le service

**Comment?** L'équipe B sert sur l'équipe A en réception. Une troisième équipe (C) récupère les balles pour les serveurs. Après le service, l'équipe A construit son attaque et essaie de conclure sur le premier échange. Si elle réussit, elle engrange deux points. Si elle gagne l'échange après, elle récolte un point. Après cinq services, l'équipe A laisse sa place à l'équipe B tandis que C va au service.
**Pourquoi?** Exercer le sideout (voir lexique p. 15).
**Variante:** balle gratuite: deux joueurs de l'équipe en attente (C) sont placés sur les côtés avec des balles. Si l'équipe en réception gagne l'échange, elle reçoit un ballon gratuit (joué par en bas) d'un joueur C. Elle marque un point si elle gagne ce nouvel échange. Tournus après trois erreurs de l'équipe en réception.




## Tandem au filet

**Comment?** ? L'attaquant adresse une passe haute à son coéquipier placé près du filet. Ce dernier la renvoie en smash léger (shot) que l'attaquant retourne en manchette. Le passeur redonne le long du filet et l'attaquant frappe en smash pour conclure. Six répétitions puis changement de rôle. Chaque erreur de l'attaquant se solde par un tour de terrain à la course.
**Pourquoi?** Exercer la puissance de frappe et la précision.
**Variante:** deux joueurs supplémentaires entrent en jeu, un au bloc, l'autre à la récupération des balles.




## Attaque ciblée

**Comment?** Deux contre deux. Une fille au service, deux en réception et la quatrième qui joue la «cible mobile». La serveuse vise une des deux joueuses en réception. Les deux construisent une attaque en trois touches de balle. Lors de la seconde touche, la joueuse «cible» se positionne et l'attaquante essaie de la viser.
**Pourquoi?** Améliorer le jeu d'attaque et la précision du smash.
**Variante:** remplacer la joueuse par différentes cibles (cônes, chambres à air, etc.) et leur attribuer des points.

## *Fluidité du jeu*

▶ Le rythme et le timing jouent un rôle déterminant dans le jeu. Les formes de jeu qui exercent les enchaînements dans différentes situations permettent d'acquérir certains automatismes. Par ailleurs, dans les groupes d'une certaine importance, il faut donner des responsabilités aux joueurs qui sont tour à tour joueurs et observateurs, garants de la qualité du jeu.

## *L'art du bloc*

▶ Selon le service effectué, les coéquipiers du serveur peuvent prévoir quel joueur adverse va attaquer. Le joueur au bloc s'oriente donc déjà en fonction de cela, sans toutefois trop s'avancer pour pouvoir répondre à une attaque éventuelle sur la deuxième balle. Le mouvement de bloc commence par une flexion des jambes suivie d'une extension explosive de tout le corps. Le bloqueur saute une fraction de seconde après l'attaquant et place ses mains dans la direction supposée de la frappe (voir photo). Le partenaire couvre l'autre moitié du terrain.

**Ce joueur au bloc montre à son partenaire qu'il bloque l'attaquant gauche en diagonale (signe V) et l'attaquant droit le long de la ligne (un seul doigt).**

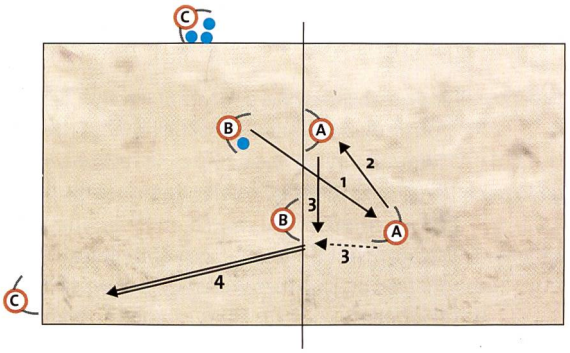
*Exercice clé*

## Poivre et sel

**Comment?** Deux joueuses placées en diagonale sur le demi-terrain. Combien de fois peuvent-elles enchaîner ce qui suit? Attaque douce (shot) de A sur B , remise en manchette de B avec trajectoire haute, passe haute de A sur B, shot de B sur A, etc.
**Pourquoi?** Enchaîner des actions sans faute à deux.

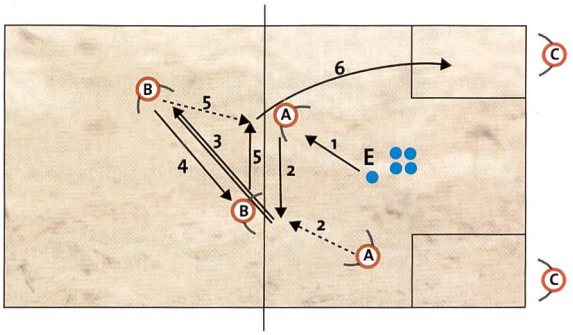
## Duel au filet

**Comment?** Une joueuse de l'équipe B smashe après s'être fait une passe haute à elle-même. Son adversaire bloque le long de la ligne. Construction de l'attaque côté B en trois touches, avec conclusion en smash. C'est la seconde joueuse B qui bloque le smash. Qui gagne le duel? L'équipe C ramasse les balles et les tient à disposition. Cinq attaques rapides, puis changements de rôle.




## La diagonale du fou

**Comment?** L'enseignant lance le ballon au passeur de l'équipe A au filet. Le passeur remet en passe haute à son coéquipier qui attaque en diagonale pour éviter le joueur qui bloque le long de la ligne. Les joueurs B réceptionnent et construisent leur attaque. Ils marquent un point s'ils réussissent à placer un shot dans un des deux coins du terrain (marqués par des cônes). L'équipe A marque si son smash en diagonale n'est pas rattrapé par l'équipe adverse. La troisième équipe en attente récupère les ballons et les distribuent au fur et à mesure.



# Deux contre deux

## L'ascenseur

**Comment?** 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?

## Championnat

**Comment?** Former des groupes de quatre équipes qui jouent un mini-championnat de trois matchs (un set gagnant). A la fin de ce tour préliminaire, les quatre premiers, les quatre seconds, etc. de chaque groupe s'affrontent pour le tournoi final. Essayer de répartir équitablement les forces.

## *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, reportez-vous au site de J+S: **www.jeunesseetsport.ch** → Disciplines → Volleyball → téléchargements. L'enseignant peut aussi décider de mettre l'accent sur l'aspect social en aménageant les règles pour intégrer les élèves moins expérimentés.

## King of the beach

**Comment?** Trois équipes par terrain. Seule l'équipe située sur le demi-terrain gauche peut marquer des points. L'équipe A commence sur le terrain gauche, B sur le droit et C attend derrière la ligne de fond du terrain droit. On joue à deux points gagnants. Si l'équipe A gagne, elle reste en place et marque un point. Si les joueurs du team B gagnent, ils changent de terrain et jouent contre l'équipe C. L'équipe qui récolte sept points le plus rapidement devient king ou queen of the beach.

# Pour un auto-arbitrage sans problème

## Principales différences

| Beach volleyball | Volleyball en salle |
|---|---|
| Le set se joue jusqu'à 15 ou 21 points. | Le set se joue jusqu'à 25 points. |
| Changement de côté après 5 ou 7 points. | Pas de changement de côté durant le set. |
| Les balles d'attaque doivent être frappées (même légèrement). Feintes avec le bout des doigts interdites. | Feintes avec le bout des doigts permises. |
| Les pénétrations dans le camp adverse sont permises si elles ne gênent pas l'adversaire. | Pénétrations dans le camp adverse interdites. |
| La touche au bloc compte comme première touche. | Le bloc ne compte pas comme touche. |
| Les balles d'attaque doivent être jouées dans l'axe des épaules. | Pas de restriction particulière. |
| Seules les balles d'attaque frappées fort et vers le bas peuvent être réceptionnées avec les mains ouvertes. Les balles normales sont reprises en manchettes ou selon une technique semblable. | Chaque balle d'attaque peut être réceptionnée avec les mains ouvertes. |
| Passe haute très réglementée (temps de contact court, peu de rotation). | Passe haute plus libre. |
| Pas de règles de position. | Règles de position strictes avec rotation. |
| Terrain de 16 x 8 mètres. | Terrainde: 18 x 9 mètres. |
| Les matchs se jouent souvent sans arbitres. | Chaque partie officielle est dirigée par un arbitre. |

## *A-Beach-C*

**Jump Serve:** service smashé.
**Topspin serve:** service très lifté (rotation avant).
**Call:** indication verbale du coéquipier à l'intention de l'attaquant pour lui dire où et comment frapper le smash.
**Smash:** balle d'attaque frappée vers le bas.
**Shot (topspin-drive)**: balle d'attaque frappée légèrement et bien placée.
**Cut shot:** balle d'attaque courte placée sur la petite diagonale.
**Rainbow shot:** balle frappée par-dessus le bloc et qui tombe ligne de fond.
**Poke shot:** balle jouée avec les phalanges médianes ou le poing.
**Beach dig:** défense d'un smash avec les mains ouvertes.
**Chicken wing:** défense avec les coudes ou les bras.
**Sideout:** mouvement d'attaque conclu sur le premier échange après le service.

## *Sable sur la toile*

**www.volleyball.ch:** site officiel de Swiss Volley. Documents pour l'organisation de tournois officiels (plans de match) (→ Beach → Organisateurs de tournois → Tableaux).
**http://www.beach-romandie.ch:** site qui répertorie tous les terrains et qui propose les dates de tournois par exemple.
**www.meier-volleyball.ch:** organisation de camps de beach volleyball pour les jeunes et les adultes en Italie et en Suisse avec des conditions avantageuses pour les camps scolaires.
**www.alder-eisenhut.ch** et **www.wiba-sport.ch:** magasins online pour le matériel de beach volleyball.

## *Littérature*


- **Egger, P.** (2000). Beachvolley. Document CP, Macolin, EFSM.
- **Kobel, S.** (2005). Au top mondial. Manuel du beacher pour joueurs et entraîneurs. Swissvolley, 2/06.
- **Meier, M.** (2006). Beach volleyball pour tout le monde. Cahier de l'entraîneur. Swissvolley magazine, 2/06.
- **Théraulaz, B.** (2003). Comprendre et enseigner le volleyball. Macolin, OFSPO.

coop
Pour moi et pour toi.
Pour les improvisateurs.
Pour les comploteurs.
Le beachvolley c'est la passion.
Le beachvolley, c'est tendance.
De bonnes raisons pour que
Coop sponsorise le beachvolley.