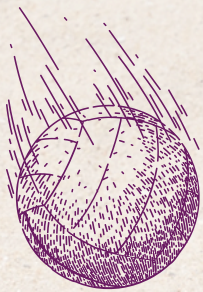


Beach Volley

Echauffement

https://youtu.be/_FVCL1cFmxM

- Aller-retour : mains-pieds / gainage / descente / cobra / chien tête en bas
- Aller-retour : fentes avec torsion dorsale
- Aller-retour : chute à genoux puis relevé sur un pied (3 appuis)
- Aller-retour : pas croisés (à faire pour un travail de recul de bloc)
- Aller-retour : marche sur les genoux (à faire pour un travail de défense) → faire passer les genoux sur les côtés et rester gainé
- Gainage montée / descente * 8 / bras
- Lancés de ballons pour épaule



Beach Volley

Entrainement 1 : Travail de passe

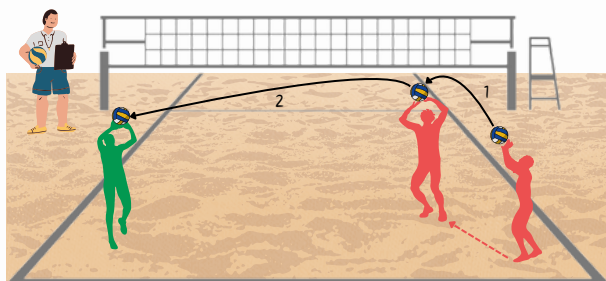
<https://youtu.be/uEONK6EsRdk>

Echauffement

- Voir fiche beach volley "échauffement"

20'

Exercice 1 : contact de passe



→ Trajectoires du ballon

----- Déplacement du joueur



Les joueurs se placent face à face, parallèles au fil et effectuent des passes. A lance son ballon (devant lui ou sur le côté), se déplace en direction de son lancer puis fait une passe haute (2 hauteurs de mires) à B qui bloque la balle. Plusieurs binômes peuvent jouer en même temps sur le terrain.

Plus le niveau technique des joueurs est élevé, plus ils peuvent s'écarter : ils peuvent commencer par s'espacer de 2m, puis jusqu'à 8 m, tout le terrain.

- Le pied fort est devant (pied le + proche du filet)
- Le pied arrière se ramène
- Timing : jambe et bras en même temps
- Mains proches du front mais au dessus de la tête
- En sortie, les index se touchent

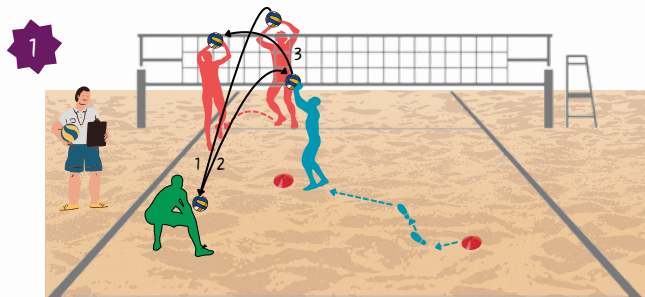


Evolution : le joueur B ne bloque plus la balle mais fait un contrôle devant ou sur le côté pour faire sa passe.
→ l'exercice se poursuit jusqu'à perte de balle.

→ Effectuer l'exercice avec les 2 pieds forts (*20 de chaque côté)

25'

Exercice 2a : situation arrêtée

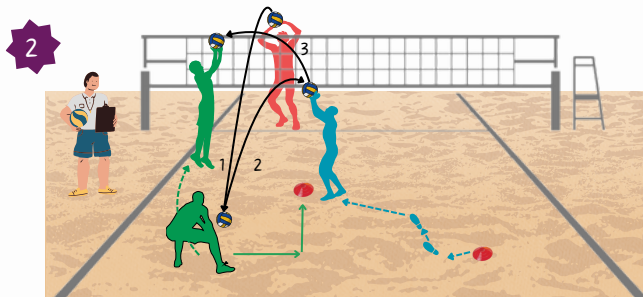


→ Trajectoires du ballon

----- Déplacements des joueurs



- A envoie le ballon à B. B relance sur C qui fait la passe :
- à A qui passe sous le filet et bloque le ballon.
 - à B qui simule une attaque et bloque le ballon. B doit s'aligner avec son passeur en faisant une course en forme d'angle droit.

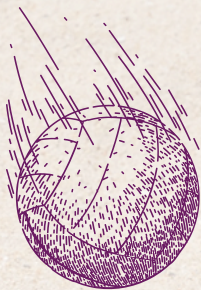


Déplacement du passeur C :

- Entre le lancer de A et la relance de B, C fait 2 pas (inter / exter) en direction du couloir de B
- C doit être arrêté quand B touche la balle
- C va ensuite vers la balle pour faire sa passe
- C doit avoir son pied fort orienté vers la zone où il veut faire sa passe (il n'est pas parallèle au fil)



15'



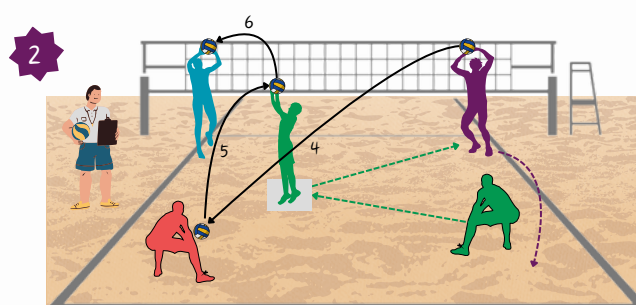
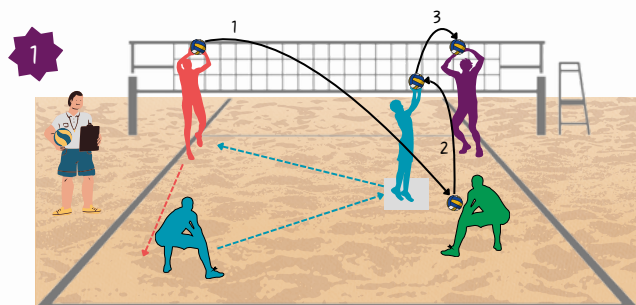
Beach Volley

Entrainement 1 : Travail de passe

<https://youtu.be/uEONK6EsRdk>

Exercice 2b : carré

10'



→ Trajectoires du ballon
----- Déplacements des joueurs



zone de relance

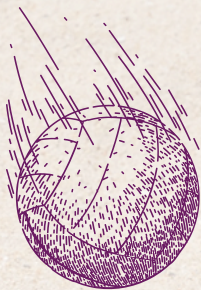
Le **joueur A** en 4 envoie le ballon au **joueur B**. Le **joueur B** relance dans son couloir pour **C** qui se sera déplacé dans la zone de relance. **C** fait la passe à **D** en 2 qui fait lui même la passe au **joueur A** qui s'est décalé en fond de terrain. **A** relance dans son couloir pour **B** qui se sera déplacé à son tour dans sa zone de passe puis **B** fait la passe à **C** en 4.

Evolution : les joueurs au fil peuvent désormais frapper la balle au lieu d'effectuer une relance.

Fin de séance

30'

- Service / réception avec passe + attaque
- Jeu : 2 points si point marqué sur passe à 10 doigts (mais fautes comptées)



Beach Volley

Entrainement 2 : Bloc + défense

https://youtu.be/m_eGAJ5gmNs

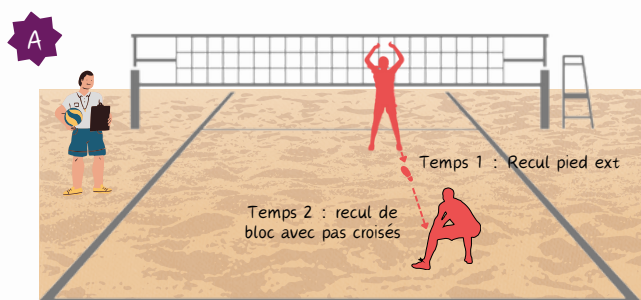
Echauffement

- Voir fiche beach volley "échauffement"

30'

Exercice 1 : Travail de recul de bloc ligne

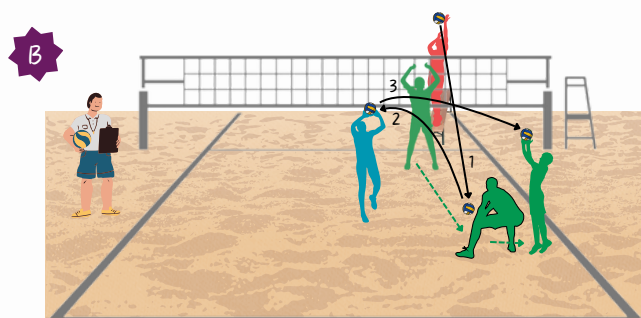
40'



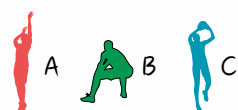
-----> Déplacement du joueur

- Au départ : le joueur est face au fil pour bloquer
- Temps 1 : le joueur recule le pied extérieur (côté ligne) tout en étant fléchi → ainsi le joueur peut soit ramener son pied pour aller bloquer, soit effectuer un recul de bloc.
- Temps 2 : le joueur décide de faire un recul de bloc. Dans ce cas, celui-ci pivote sur le pied qui est reculé, fait un pas croisé, et s'arrête face au fil en position fléchie, avec les épaules devant les genoux pour être vers l'avant.

↪ L'exercice est à faire de chaque côté du terrain pour travailler en symétrie (10 de chaque côté)

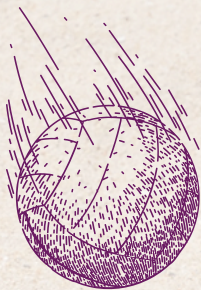


→ Trajectoires du ballon
-----> Déplacement du joueur



- Le **joueur A** situé sur le banc tape dans le ballon afin que le **bloqueur B** puisse reculer son pied.
- Ensuite, le **joueur A** lance le ballon et **B** effectue un recul de bloc. Le **joueur A** peut faire une frappe forte ou une balle courte (en poky ou cut). Le **joueur B** défend sur **C** qui lui fait la passe puis **B** bloque le ballon ou attaque).

↪ Au bout de 4 passages les joueurs tournent (à faire des 2 côtés du terrain).



Beach Volley

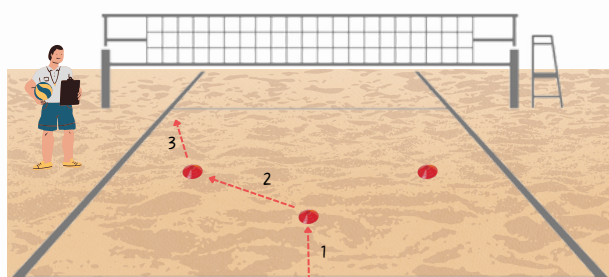
Entrainement 2 : Bloc + défense

https://youtu.be/m_eGAJ5gmNs

30'

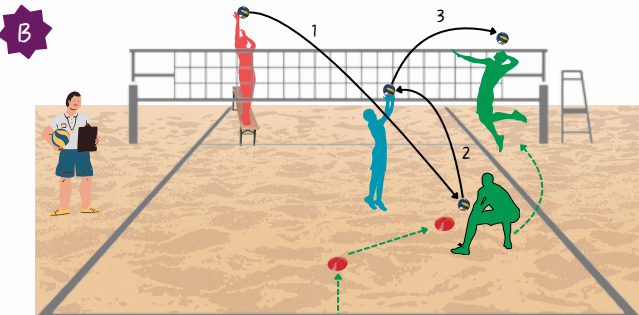
Exercice 2 : Défense sur bloc ligne

A Shadow



-----> Déplacement du joueur

- **Temps 0** : simulation de service
- **Temps 1** : se placer sur son temps 1 (1,5m de la ligne, au milieu du terrain)
- **Temps 2** : pas croisé pour être dans l'axe de force de l'attaquant imaginaire
- **Temps 3** : simulation d'une défense de cut petite diag en décomposant le mouvement → propulsion avec le pied arrière, pas croisé, genou à terre, défense



→ Trajectoires du ballon
-----> Déplacement du joueur



- Temps 0 : le **joueur A** frappe dans la balle pour que **B** aille sur son temps 1
- Le **joueur B** va sur son temps 2 lorsque **A** lance sa balle
- Le **joueur A** peut frapper fort dans son axe ou faire un cut petite diag