

Beach-volley : deux personnes, un ballon

Une séance débutant adaptable de 45 minutes. Sans troisième lanceur, ballons supplémentaires ni entraîneur.

Installation et sécurité

Utilisez un ballon adapté, du sable dégagé et des repères plats. Commencez assez près pour échanger un lancer doux confortablement. Un filet installé en sécurité est facultatif ; sans filet, marquez une séparation imaginaire et gardez le but coopératif.

Vérifiez le sol et l'espace, retirez les objets dangereux et écarter les autres usagers de la trajectoire. Restez debout : aucun plongeon, attaque forte ou saut n'est nécessaire. Arrêtez en cas de douleur, de météo dangereuse ou de perte de contrôle ; allongez les pauses ou raccourcissez la séance.

0:00–0:08 — Se préparer ensemble

Marchez et bougez doucement sur le sable, arrêtez-vous en position d'attente avec contrôle et échangez des lancers faciles. Vérifiez que les deux peuvent freiner et voir le ballon confortablement. C'est un échauffement de pratique, pas l'échauffement officiel d'un match.

0:08–0:18 — Lancer, réceptionner, attraper

A lance doucement à B. B renvoie en manchette vers A, qui attrape. Comptez les retours jouables de B sur cinq envois, puis échangez les rôles et notez le tour de A. Un retour jouable s'attrape sans poursuivre le ballon. Plus facile : rapprochez-vous ou utilisez un ballon adapté plus léger.

0:18–0:20 — Eau et ajustement

Reposez-vous, buvez selon vos besoins et convenez d'une consigne, comme « bouger les pieds, puis orienter la plateforme ». Récupérer le ballon unique fait partie de la séance ; ne courez pas pour atteindre un nombre de répétitions.

0:20–0:30 — Se déplacer vers un ballon accessible

Gardez les rôles mais alternez des lancers doux à un petit pas de chaque côté. Annoncez d'abord le côté. Le réceptionneur bouge, renvoie et se replace avant le prochain ballon. Changez tous les cinq envois. Observez le déplacement précoce, pas seulement une capture chanceuse. Plus facile : réduisez le déplacement et annoncez tous les lancers.

0:30–0:40 — Échanges coopératifs

Placez-vous de chaque côté du filet ou de la ligne dans un petit espace dégagé. Commencez par un lancer facile ; chacun essaie un retour contrôlé en manchette vers l'autre. Comptez les franchissements jouables consécutifs, pas les points gagnants. Recommencez si le contrôle se perd.

Plus facile : attrapez et relancez doucement au lieu de renvoyer immédiatement. Plus difficile : retirez la capture ou réduisez légèrement la cible, une modification à la fois. Sans filet, c'est du contrôle à deux. Ce n'est pas un match de deux contre deux ; attraper est une adaptation d'entraînement, pas un contact légal dans l'échange.

0:40–0:45 — Faire le bilan et ranger

Ralentissez, rangez le matériel et choisissez une tâche à répéter. Les séries de cinq ballons et les temps sont des choix d'entraînement, pas des normes par âge ni une garantie de progrès.

Date / participants : _____

Retours jouables sans déplacement /5 — A : _____ B : _____

Retours jouables avec déplacement /5 — A : _____ B : _____

Meilleure séquence coopérative : _____ Une consigne utile : _____

Prochaine séance : répéter / simplifier / changer une chose : _____