Volley-Ball Beach Indoor

Descriptif général du sport

Cours de Beach Volley en structure couverte. Sand Fabrik.

Niveau du cours

Tous niveaux sauf débutants

En effet des bases techniques de Volley-Ball en salle sont nécessaire pour évoluer correctement sur le sable (service, passes, manchettes).

Objectifs/Contenu

* Pour tous les inscrits : découverte et perfectionnement des techniques et tactiques du Beach Volley. Apprentissage des règles du jeu et des gestes techniques spécifiques au Beach Volley ; Exercices et match en 2v2, 3v3, 4v4 selon le niveau des joueurs.
* Pour les meilleurs : préparation en matchs en 2v2 pour participer au Championnat FFSU d’Ile-de-France en vue d’une qualification aux Championnats de France.

Tenue/Matériel

* Tenue de sport, pieds nus, chaussons spécifiques de Beach (type néoprène) conseillés pour les plus frileux!.
* Affaires de rechange.
* Bouteille d’eau.