Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de

gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 28 (1971)

Heft: 4

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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: 08.07.2025

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



Notre leçon mensuelle

Volleyball: Cours II

Texte: J.-P. Boucherin Dessins: W. Weiss

Echauffement: Avec des ballons de volleyball

Entraînement: La passe: (précision, puissance, déplacement). Jeu adapté, jeu dirigé

Lieu: Durée:

1 heure 30

Joueurs:

Matériel:

pieds se touchent au-dessus du ballon.

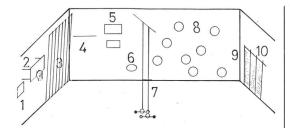
Installation de volleyball — 1 ballon par joueur

Légende:							
∆ Souplesse artmusc.	♥ Stimulation du système	e 1	Force	dos	ventre	bras	jambes
⊕ Adresse / Agilité	cardio-vasculaire			1	1	1	1
	Endurance générale	14	Puissance musc.	114	114	14	104
▶ Vitesse				m k	11.3	□ <u>≯</u>	# ¥
CV = Colonne vertébrale	▶♥ Résistance générale	١	Résistance locale	▶ 1	▶ ¶	▶ Î	►¶

 → Adresse / Agilité → Vitesse CV = Colonne vertébrale → Résistance générale 	14	Puissance musc. Résistance locale	1 11	11 11 ½ 1-1	1 14 ▶1	1 4 1 4 1 1		
1. Echauffement 20 minutes		 Grande station écartée, tenir le ballon, tendus au-dessus de la tête; incliner le t en avant puis exécuter 1 grande rotation torse à gauche. 						
 1 ballon par joueur: Courir librement dans la salle, en avant, en arrière, de côté, pas sautillés, marche accroupie, changement de rythme, tout en exécutant des mouvements de dribble avec le bal- 		En équilibre si tourner une vin du corps.						
lon. (Insister particulièrement sur le mouve- ment du poignet.) — Idem mais le dribble est remplacé par l'action de rouler le ballon au sol avec 1 main.		 A plat ventre, le ballon sous le cou, glisser en avant de manière à ce que le ballon suive longitudinalement le corps jusqu'au chevilles, puis revenir. 						
- Idem, mais conduire le ballon avec les pieds: gauche, droite, gauche.		Concours: Statenu fermement av ment le ballon en possible puis reve suite correctement	vec les ma avant par enir. Qui	ains; dépl à-coup l	acer lente- e plus loin			
— Jogler le ballon à 2 mais au-dessus de la tête en ne posant au sol que l'extérieur des pieds; puis la pointe des pieds, puis en diri- geant la pointe des pieds vers l'extérieur, puis à l'intérieur.	chevilles doigts	Répartir les élèves du filet. Tous les salle; au signal e mains par le haut bre de ballons et l	tis dans la passes à 2 grand nom-					
 En appui dorsal sur les pieds et les doigts des mains, le ballon en équilibre sur le ven- tre, se déplacer sur une vingtaine de mètres. 		bre de ballons et le plus rapidement possible de l'autre côté du filet. Au coup de sifflet tous les joueurs se couchent sur le ventre; compter le nombre de ballons qui restent dans chaque terrain.						
Tout en jonglant le ballon à 2 mains au-des- sus de la tête, se frapper successivement dans les mains, derrière le dos, derrière la nuque, sous une jambe, et en croisant les bras pour se frapper les flancs.	Bras	Idem en exécutant des manchettes; puis en exécutant le geste du service-tennis.						
 Assis, ballon tenu entre les chevilles, rouler en arrière pour toucher le sol avec les pieds et revenir, 5 mouvements de ressort en po- sant le menton sur les genoux. 	CV av.	2. Performance Différents exercices contre les murs ou en adaptant les e	s de pass u les fenê	es et de r tres de la	salle tout	c		

peuvent offrir les différents murs et agrès fixes. - Genou d. au sol, ballon tenu au-dessus de la Laisser travailler les élèves 2 à 3 minutes à chaque chantier, tranquillement en se concentête, bras tendus; 3 flexions latérales à gauche puis rouler le ballon sous le genou de trant. Le moniteur en profitera pour apporter l'extérieur à l'intérieur. constamment des corrections auprès de chaque élève. Les différentes cibles contre le mur se- Petite station écartée, le ballon immo-bile au sol entre les pieds; sauter parront représentées soit par des traits à la craie, jambes par du papier collant de couleur ou par des cerdessus le ballon de manière à ce que les ceaux retenus contre le mur à l'aide de papier

collant.



Chantier 1 — Passes régulières à 2 mains dans la cible. (Contrôler la position et le fonctionnement de tous les différents segments du corps.)

Chantier 2 — Passe à 2 mains par-dessus les bras qui maintiennent le panneau de basketball.

Chantier 3 — Passe à 2 mains entre les perches: sans s'arrêter 10 fois entre chaque perche et revenir; varier les distances.

Chantier 4 — Passe à 2 mains contre le mur au-dessus de la ligne fixée à 3 m., réception à 2 mains, passe au-dessus de la tête, demi-tour puis passe arrière contre le mur.

Chantier 5 — Suite de manchettes dans la cible.

Chantier 6 — Assis face au mur, passe à 2 mains. Varier les distances et les hauteurs.

Chantier 7 — Descendre une paire d'anneaux. A 2, exécuter des passes de précision entre les cordes. (Lors des permutations de chantiers, un seul élève change de poste.)

Chantier 8 — 5 passes dans chaque cible. Passer d'une cible à l'autre si possible sans interrompre la série de passes.

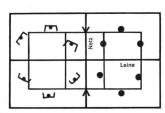
Chantier 9 — Dans l'angle, passe à 2 mains de façon à ce que le ballon touche par rebond, les 2 pans du mur.

Chantier 10 — Exercice combiné: passe-manchette. Contre le mur, passe à 2 mains, réception en manchette, le ballon monte au-desus de la tête, passe à 2 mains contre le mur.

Chantier 11 — Suite de passes en manchette et à 2 mains dans le filet.

Jeu dirigé et jeu libre

Jeu: Partager au moyen d'un ruban de démarcation la salle en 2 parties dans le sens de la longueur.



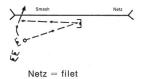
Netz = filet Leine = ruban

Jouer 2 sets de 15 points en n'utilisant que la passe par le haut à 2 mains; pas de smash, ni service, ni manchette.

Jouer 1 set uniquement avec des passes et des manchettes.

Smash au filet durant 5 minutos (selon le schéma).

Puis un match en 2 sets gagnants de 10 points.



Exercices de renforcement

10 minutes

14

14

14

14

Tous ces exercices seront effectués d'une manière explosive!



 Traverser la largeur du terrain de volleyball en exécutant 5 grands sauts de kangourou. (Piods joints, flexion très profondes.)

3 séries de 4 traversées.



 Les pieds maintenus sous un espalier ou par un camarade, genoux légèrement fléchis, flexions du torse en avant, le coude droit sur le genou gauche.

3 séries de 12.



3. Couché sur le ventre, les pieds maintenus sous un espalier ou par un camarade, redresser le torse en arrière, les mains à la nuque.

3 séries de 6.



 En appui couché facial, sur les pieds et les doigts des mains, flexions des bras (pompes).

4 séries de 6.

 \oplus

14

3. Retour au calme

5 minutes

Respirations, décontraction, petite course légère. Rappeler les exercices de condition physique à effectuer à la maison. Contrôle des feuilles de l'entraînement personnel.

Matériel.

Douches.

