

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Notre leçon mensuelle

Volleyball

Première leçon d'initiation

Texte: J.-P. Boucherin
 Durée: 1 heure 30 minutes
 Groupe: 12 élèves

Matériel:
 12 ballons de volleyball, 1 installation de volleyball, 1 ruban de démarcation (longueur de la salle)

Légende:

△ Souplesse art.-musc.	♡ Stimulation du système cardio-vasculaire	⚡ Puissance musculaire	⚡ dos	⚡ bras
⊕ Adresse / Agilité	♥ Endurance	CV = Colonne vertébrale	⚡ ventre	⚡ jambes
▶ Vitesse	▶♥ Résistance générale			

Remarques:

Le but de cette première leçon est de présenter aux débutants une réalisation globale du volleyball.

- En possession d'une technique très primaire l'élève sera orienté immédiatement vers la compétition pour résoudre de petits problèmes tactiques introduits par des petits jeux préparatoires et pré tactiques.
- Veiller à employer dès le début des termes propres au volleyball (set – manchette – service – etc.) et à inculquer une attitude de volleyeur: (Présentation des équipes et cri – Se serrer la main à la fin de la partie – Redonner le ballon en le roulant – Ne jamais passer par-dessous le filet à la fin d'un set, mais le contourner – Discipline stricte vis-à-vis de l'arbitre.)

1. Echauffement

20 minutes

Mise en train et prise de contact avec le ballon

1 ballon par élève

Sur place

- Lancer le ballon en l'air et le rattraper des deux mains
- Idem en sautant
- Jongler le ballon – Le faire tourner autour du corps, d'un bras, des jambes, entre les jambes, petits coups de tête
- Courir à travers la salle en dribblant d'une main; avec l'intérieur du pied, l'extérieur (le ballon reste au pied, ne pas shooter fort); en roulant le ballon avec la main, avec la tête. Durant ces exercices, lorsque le moniteur lève 1 bras = roulade en avant de côté; lorsqu'il lève les deux bras = plongeon en avant.



Lentement descendre en arrière pour que le ballon touche le sol		CV arrière
Avec mouvements de ressort		CV avant
Avec mouvements de ressort		CV latérale
1 grand cercle à droite, puis à gauche		CV rotation

En appui sur le ballon		jambes
Sans lâcher le ballon		bras
Petits tests d'agilité		⊕ △

2. Phase de performance

65 minutes



Entraînement technique sous forme de circuit. 3 chantiers comprenant chacun 2 étapes. 4 élèves commencent aux 3 chantiers 1 – 2 – 3 pour travailler ensuite aux chantiers correspondants 1 a, 2 a, 3 a. Durée du travail au chantier 1 et 1 a = 10 minutes, puis changer.

Chantier 1 Le Service

Dessiner contre le mur une ligne à 2 m du sol. Les élèves exécutent des services corrects contre le mur au-dessus de cette ligne. Commencer à 3 m du mur puis reculer successivement jusqu'à 6 m.

Chantier 1 a

Les élèves 2 par 2 de chaque côté du filet sur la ligne des 3 m; servir sur son camarade avec précision; celui-ci bloque le ballon et sert à son tour.

But:

exécuter 10 services de part et d'autre sans que le ballon ne touche le sol.

Chantier 2 La passe à 2 mains

A 1 m du mur exécuter des passes à 2 mains par le haut contre le mur.

Chantier 2 a

De chaque côté du filet, face à un camarade, exécuter des passes à 2 mains.

But:

réussir 5 passes sans que le ballon ne touche le sol.

Chantier 3 La manchette

Face à face, 2 par 2, à 3 m l'un de l'autre; A se prépare à faire des manchettes, jambes écartées, genoux bien fléchis, bras tendus et préparés; B lui lance avec précision le ballon sur les bras. Toutes les 20 manchettes, changer.

Chantier 3 a

En carré de 2 m de côté, un élève se prépare à exécuter des manchettes, les 3 autres avec chacun un ballon, le lancent avec précision sur le receveur qui essaie de redonner le ballon au même joueur avec précision.

But:

6 manchettes sans que le ballon ne touche le sol.

Exercices collectifs sous forme de concours

Durant ces exercices, rechercher tout de suite à résoudre les problèmes de la tactique individuelle et collective: (position, attitude, soutien, réception seulement sur la droite, etc.)

Diviser la salle en 2 parties dans le sens de la longueur à l'aide d'un ruban de démarcation situé à une hauteur de 2 m et qui passe par-dessus le filet.

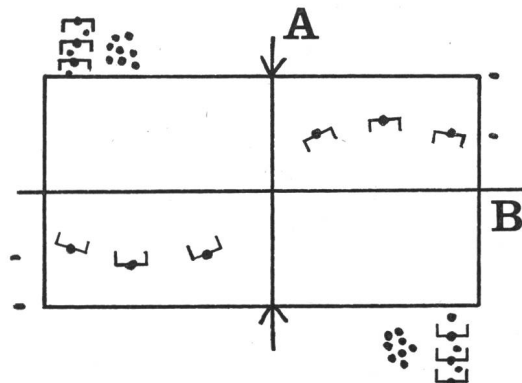
A = filet, B = bande de démarcation à 2 m de haut.

Concours 1 (dessin 1)

1 équipe de 3 serveurs contre 3 joueurs qui ont l'obligation de réceptionner en manchette. 1 point par manchette correctement exécutée et qui permet au ballon de retomber dans l'autre camp.

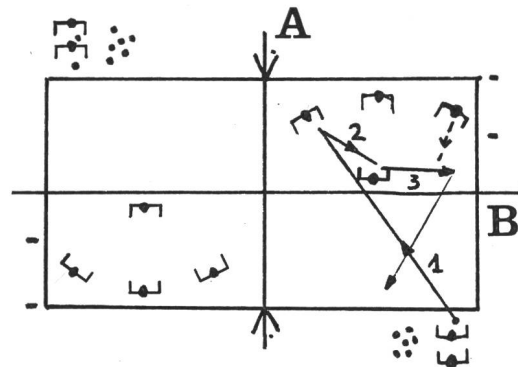
Chaque serveur à tour de rôle exécute 5 services. 1 service manqué donne 1 point à l'autre équipe.

Après 15 services, changer les équipes puis additionner les points.



Concours 2 (dessin 2)

Même disposition, mais 1 équipe de 2 serveurs et 4 élèves en réception. Chaque serveur exécute des séries de 5 services à tour de rôle; après chaque série, l'équipe en réception effectue une rotation. L'équipe en réception marque 1 point chaque fois qu'elle réussit à réceptionner le service en manchette plus 2 balles touchées à mains par le haut; cette équipe reçoit un point supplémentaire par service manqué. Après 20 services, changer les serveurs; additionner les points.



Exercices de musculation avec ballon de volleyball

A exécuter avec rapidité à la fin de chaque entraînement (5 minutes)

Appui facial sur le ballon 3 séries de 6



Danse cosaque;
2 séries de 10, les jambes en avant
2 séries de 10, les jambes de côté



3 séries de 6



A plat ventre, tenir le ballon le plus haut possible. Maintenir cette position durant 8 secondes. A exécuter 3 fois



3. Retour au calme

5 minutes

2 tours de salle en se décontractant, en respirant. Communications. Douches.