

# 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): **31 (1974)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **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.



Thème: **Entraînement de la coordination et de la vitesse**

Matériel: Minimum 12 ballons de volleyball, 1 installation de volleyball  
1 tapis-matelas, 1 obstacle (station 4)

Texte et dessins: J.-P. Boucherin

Nombre d'élèves: 18

Durée de la leçon: 90 minutes

Lieu: Salle de gymnastique

Les exercices de cette leçon peuvent être adaptés à tous les degrés: du joueur initié au joueur confirmé.

La vitesse et la coordination sont des facteurs de la condition physique qui dépendent du système nerveux. Ces 2 qualités ont une importance primordiale pour la pratique du volleyball à tous les échelons.

Les gestes exécutés sont de courte durée, mais de leur précision dépend le succès de l'action.

Les exercices ci-dessous peuvent être effectués même avec une technique primaire.

A souligner tout particulièrement, l'importance de la concentration durant ces suites d'exercices qui doivent être courtes, mais d'une intensité maximum.

### 1. Echauffement

25 minutes

Il s'agit de l'échauffement habituel et personnel tel que nous l'avons déjà décrit, sans et avec ballons.

### 2. Phase de performance

60 minutes

6 formes d'exercices sous forme de stations

Les participants sont groupés par équipes de 3. A chaque poste 1 joueur exécute l'exercice principal durant environ 1 minute, remplacé ensuite par le 2e et 3e joueur. Avec les changements à l'intérieur de chaque équipe, il faut compter environ 5 minutes par station: soit 30 minutes pour un parcours complet. Ce parcours est à exécuter 2 fois.

#### Station 1

Le joueur A se trouve à 2 m du mur, face à celui-ci en position de réception. Les joueurs B et C se tiennent à 2 m derrière leur camarade et à tour de rôle font rebondir contre le mur le ballon que A doit saisir contre la poitrine et redonner derrière lui. (Varier les distances, les trajectoires et la force du lancer.)

#### Station 2

Le joueur A se trouve à 4 m du mur face à celui-ci. B et C lancent à tour de rôle le ballon contre le mur à une hauteur de 5 m. A saute sur le rebond du ballon quand il touche le sol, jambes écartées, exécute un demi-tour, court après le ballon pour exécuter une manchette.

#### Station 3

Sur un grand tapis-matelas ou sur un amoncellement de tapis, le joueur A se tient prêt à sauter par-dessus une corde qui est tournée par le joueur B, C récupère. Exécuter plusieurs séries d'une dizaine de sauts; de la station debout, à genou, couché sur le ventre. Pour terminer, de la station à plat ventre, sauter en exécutant un demi-tour, la tête venant à la place des pieds.

#### Station 4

Le joueur A saute par-dessus une haie ou un banc, se met dans une position correcte, jambes écartées, mains préparées, pour exécuter une manchette sur un ballon qui lui est lancé ou smashé par B; A saut par-dessus l'obstacle pour agir de même sur un ballon lancé par C, et ainsi de suite.

#### Station 5

Exécuter un 8. Les 3 joueurs sur une ligne à 2 m de distance, le ballon dans les mains du joueur du milieu A; A donne le ballon à B et va derrière B; B donne le ballon à C et va derrière C; C le ballon à A, etc...

Commencer à lancer le ballon, puis passe de volleyball et le partenaire bloque le ballon avant de faire une passe de volleyball;

puis uniquement en passes de volleyball.

Les 3 joueurs doivent progresser dans une certaine direction.

#### Station 6

A et B de chaque côté du filet exécutent un block en se touchant les mains par-dessus le filet (adapter la hauteur du filet). C, 6 m derrière A, lance un ballon sur la ligne des 3 m, sitôt que A a exécuté son block; A en retombant effectue un demi-tour pour reprendre le ballon en manchette.

### 3. Retour au calme

5 minutes

Respiration, élongations, suspension. Douches.

