

# 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): **32 (1975)**

Heft 8

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



## Notre leçon mensuelle

### Volleyball

Cours 2 (perfectionnement)

J.-P. Boucherin

#### La manchette — La défense

### 1. Préparation

Echauffement personnel selon le schéma:  
conception d'une leçon J + S:

Partie a) Stimulation du système cardio-vasculaire  
(courses – sauts)

Partie b) Assouplissement – Elongation  
(6 séries d'exercices)

Partie c) Exercices spécifiques  
(voir explications ci-dessous)

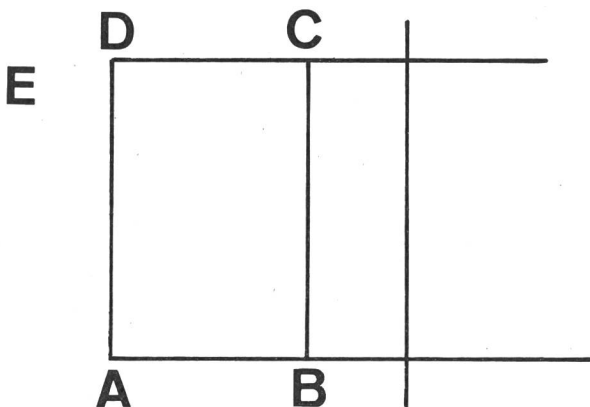
Partie d) Avec ballon – La passe et la manchette en ayant  
soin de bouger continuellement les pieds tout en  
émettant un cri lors de chaque geste

#### Explications concernant la partie C

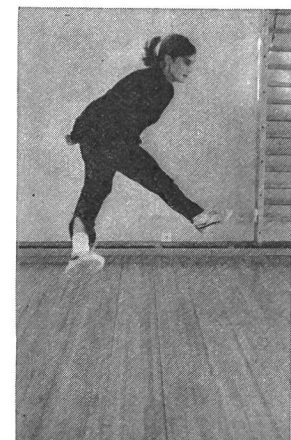
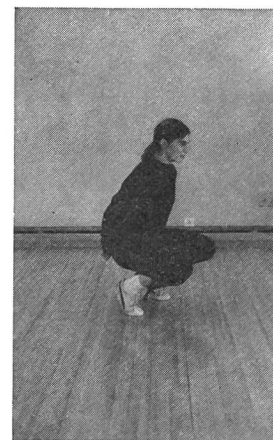
Petit parcours effectué individuellement par chaque joueur  
dans l'ordre des points A – B – C – D – E.  
Récupération 3 minutes; à exécuter 3 fois.

B – C = 6 plongeon en défense roulante ou défense volante.

C – D = Progresser selon l'exercice illustré par les photographies  
ci-dessous. Essayer de garder la colonne vertébrale verticale.



A – B = Par devant la main g. touche la plante du pied dr.;  
puis la main dr. touche la plante du pied g.; puis idem  
par derrière le corps.



D – E = 1 plongeon

E = Contre le mur: appui renversé 3 fois.

### 2. Phase de performance

Perfectionnement du geste de la manchette en analysant les  
différentes phases.

Insister spécialement:

Photo A Grande station écartée, les bras préparés presque à  
la verticale. Les mains le plus bas possible.

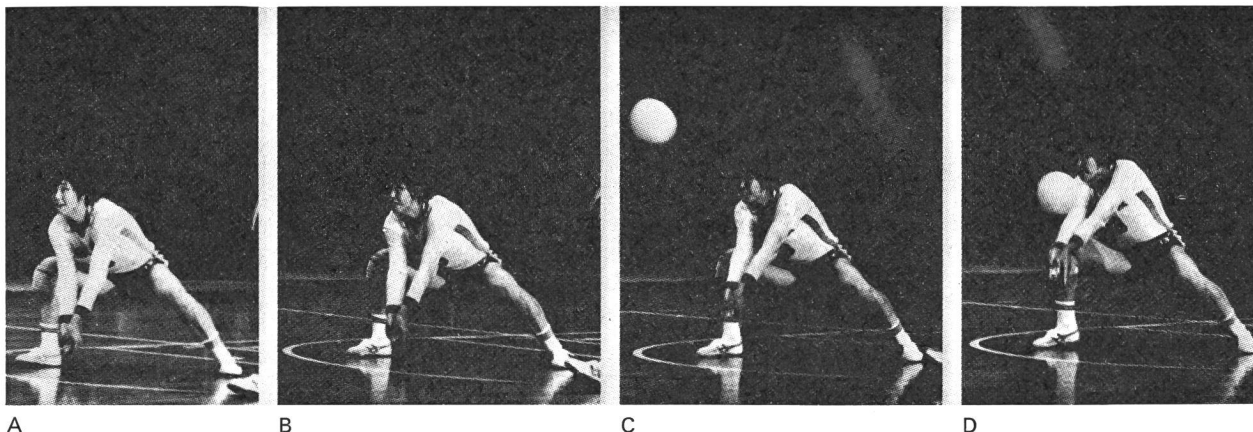
Photo D Impact du ballon sur les avant-bras, le corps est bien  
derrière le ballon.

Photo E Les bras et surtout le corps n'attendent pas le ballon,  
mais vont à la rencontre du ballon selon «un geste  
d'attaque»

Photo H Cette attaque du ballon se traduit surtout par un  
redressement du torse et par une élévation du centre  
de gravité.

A la fin du mouvement les bras forment avec le torse  
un angle inférieur à 45°.

La manchette s'exécute surtout avec les jambes.

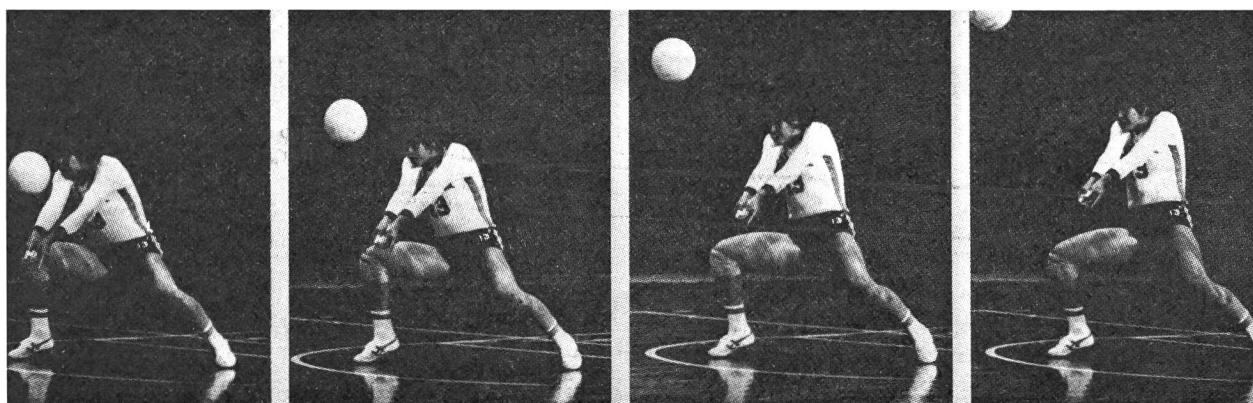


A

B

C

D



E

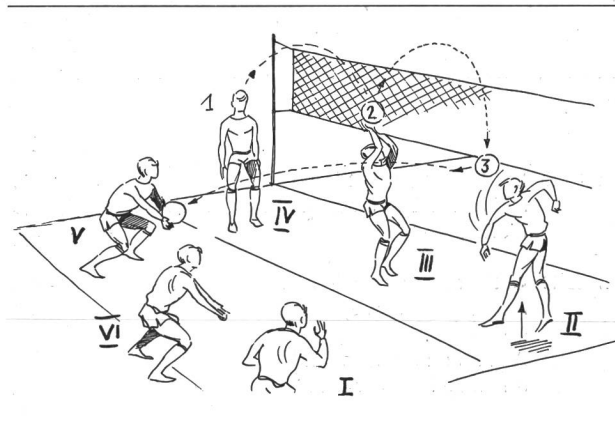
F

G

H

**Formes d'exercices** (en copiant ou en adaptant l'attitude de la joueuse sur les photographies)

- 1 ballon pour 2. A sur la ligne des 3 m lance le ballon à B qui se trouve sur la ligne du fond; B renvoie le ballon à A en exécutant une manchette.
- Idem, mais A exécute un petit smash précis. Insister sur la précision des 2 gestes.
- 2 ballons pour 3. A et B distants de 4 m avec chacun un ballon (sur la ligne des 3 m) lancent à tour de rôle leur ballon sur C (ligne de fond). Celui-ci réceptionne en manchette pour redonner le ballon à celui qui lui a lancé. Insister en plus sur l'orientation des épaules du joueur C.



- Selon dessin en bas à gauche

Les joueurs en position II, III, IV, près du filet, ont un rôle d'attaquant; les joueurs sur la ligne de fond ont un rôle de défenseur.

Les attaquants exécutent toujours 3 touchers pour smasher (ou passer à 2 mains) sur 1 des 3 défenseurs. Celui-ci réceptionne en manchette en direction des joueurs en position II ou IV.

### Jeu : 3 contre 3

Les 2 équipes aussi bien dans leurs phases offensives que défensives ne peuvent évoluer que dans leurs zones de défense (6 m). Aucun ballon ne peut être joué dans la zone d'attaque (3 m).

Les autres joueurs de l'extérieur du terrain relancent immédiatement un ballon sur le joueur qui a commis 1 faute. A 15 points, l'équipe qui a perdu est remplacée par une autre équipe. L'équipe gagnante reste sur le terrain.

### 3. Retour au calme

Chaque joueur exécute 10 services réussis.

Dessins: de l'auteur et tirés du livre Pallavolo veloce O. Federzoni

Photos: de l'auteur et tirées de la revue de la Fédération Nationale japonaise de volleyball.