

# 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): **35 (1978)**

Heft 10

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.

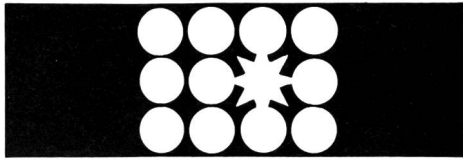
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **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

Thème: entraînement de la condition physique intégrée  
 Texte: G. Hefti et J.-P. Boucherin  
 Dessins: G. Hefti  
 Degré: 2-3

Nous vous présentons ci-dessous un petit recueil d'exercices qui permet d'entraîner certains facteurs de la condition physique. Nous vous recommandons de ne pas exécuter tous ces exercices pendant une seule leçon, mais de les choisir en fonction de leurs effets et des buts de votre entraînement.

## Echauffement

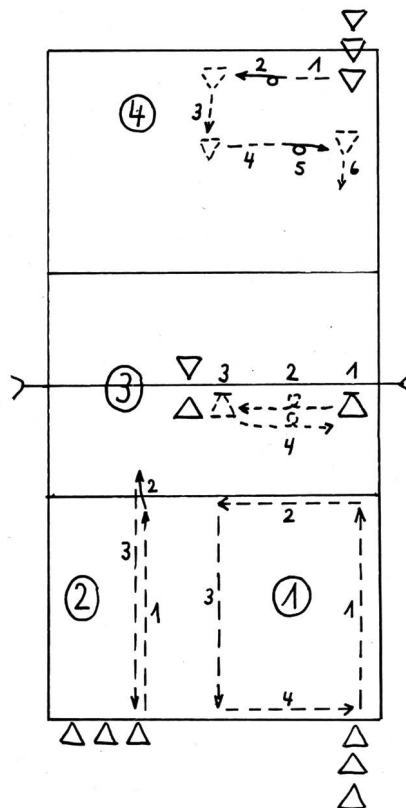
L'échauffement est à organiser selon le schéma habituel. Il n'est donc pas nécessaire de donner d'autres précisions à ce sujet.

## Phase de performance

Gestes techniques entraînés	Principaux facteurs de la condition physique entraînés	Schéma de l'exercice	Description de l'exercice
-----------------------------	--	----------------------	---------------------------

Plongeon  
 Roulade  
 Contre

Résistance générale  
 Résistance locale  
 Vitesse



- Chantier 1:**  
 1 = dépl. en av.  
 2 = dépl. latéral  
 3 = dépl. en arrière  
 4 = dépl. latéral
- Chantier 2:**  
 1 = dépl. en av.  
 2 = plongeon  
 3 = se relever, déplacement en arrière
- Chantier 3:**  
 1 = contre  
 2 = dépl. avec tour complet sur soi-même  
 3 = contre  
 4 = 2
- Chantier 4:**  
 1 = dépl. latéral  
 2 = roulade  
 3 = élan de smash  
 4 = dépl. latéral  
 5 = roulade  
 6 = élan de smash (1 pas + appel)
- Travail: 15 à 30 sec.  
 Pause: 15 à 30 sec.  
 (évent. 2 séries)

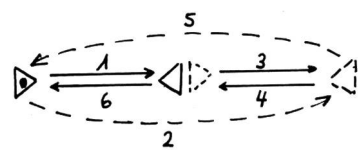
Jeu d'attrappe - plongeon

Vitesse d'exécution  
 Vitesse de réaction  
 Résistance générale  
 Résistance locale (bras)

Dans 1 camp de volleyball:  
 1 chasseur + 5 lièvres.  
 Le chasseur doit chasser un autre lièvre, si le lièvre poursuivi exécute un plongeon.

Passe en avant  
 Passe en arrière

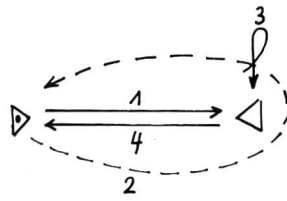
Résistance générale



- 1 = passe  
 2 = déplacement  
 3 = passe arrière  
 4 = passe  
 5 = déplacement  
 6 = passe arrière

Passe en avant

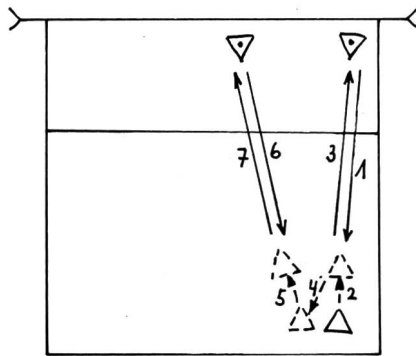
Résistance générale



- 1 = passe
- 2 = courir autour du partenaire
- 3 = passe intermédiaire en jonglage
- 4 = passe

Manchette

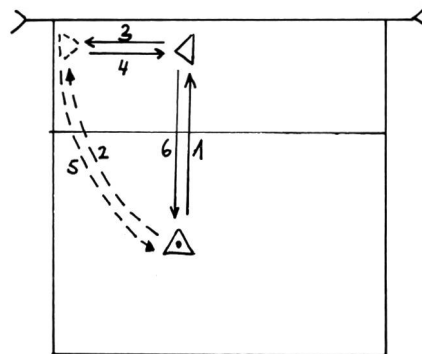
Résistance générale  
Résistance locale (jambes)



- 1 = smash
- 2 = dépl. en av.
- 3 = manchette
- 4 = dépl. en arr.
- 5 = dépl. en av.
- 6 = smash
- 7 = manchette

Passe avec orientation

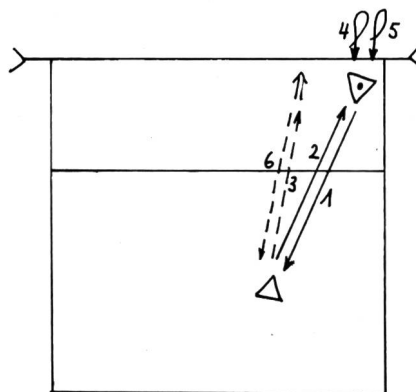
Résistance générale



- 1 = passe
- 2 = déplacement
- 3 = passe
- 4 = passe
- 5 = déplacement
- 6 = passe

Manchette

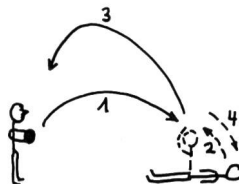
Résistance générale  
Résistance locale (jambes)



- 1 = passe (évent. smash)
- 2 = manchette
- 3 = simuler une attaque au filet
- 4 = } passes intermédiaires en
- 5 = } jonglage
- 6 = déplacement en arrière

Passe

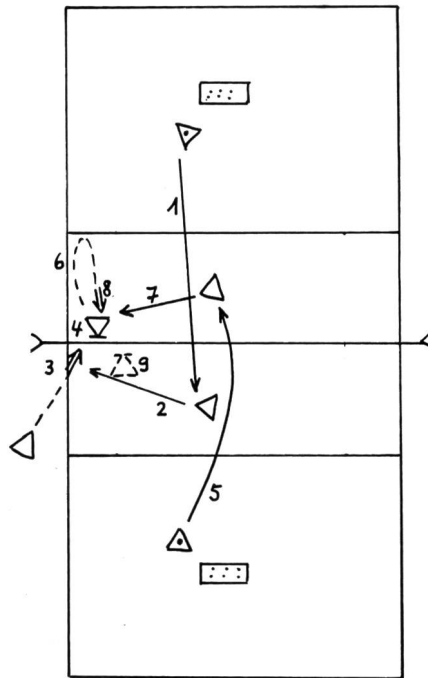
Résistance locale (ventre)



- 1 = lancer le ballon
- 2 = s'asseoir
- 3 = passe par le haut
- 4 = se coucher sur le dos

Smash  
Contre

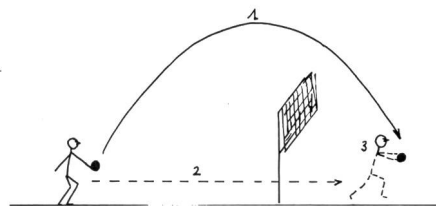
Résistance générale  
Résistance locale (jambes)



- 1 = passe
- 2 = passe
- 3 = smash
- 4 = contre
- 5 = passe
- 6 = élan pour smash
- 7 = passe
- 8 = smash
- 9 = contre

Service

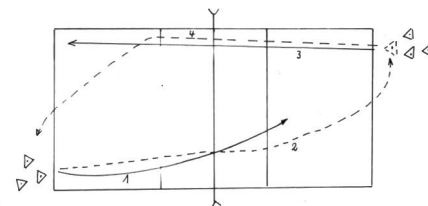
Vitesse



- 1 = service par le bas
- 2 = courir en av.
- 3 = attraper son ballon

Service

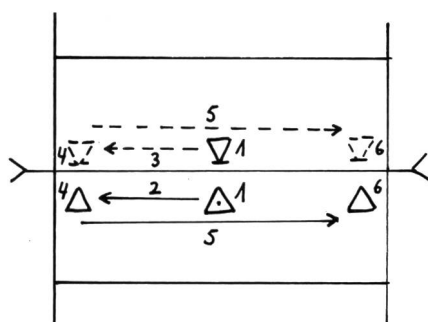
Résistance générale  
Endurance



- 1 = service
- 2 = courir après son ballon; le récupérer
- 3 = service
- 4 = courir après son ballon; le récupérer

Contre

Vitesse  
Résistance générale

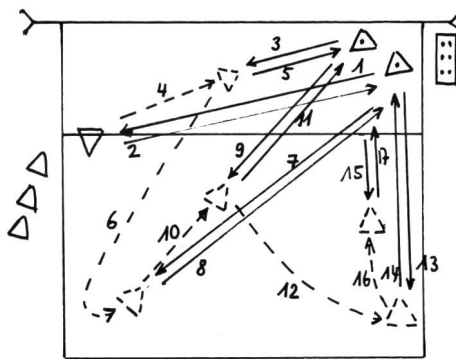


- 1 = sauter au filet avec un ballon tenu à 2 mains - contre
- 2 = passe de basketball
- 3 = déplacement
- 4 = sauter au filet avec ballon tenu à 2 mains - contre
- 5 = passe de basketball etc...

Remarque: donner une tâche complémentaire au fond du terrain au reste des joueurs qui n'est pas concerné par l'exercice

Défense arrière

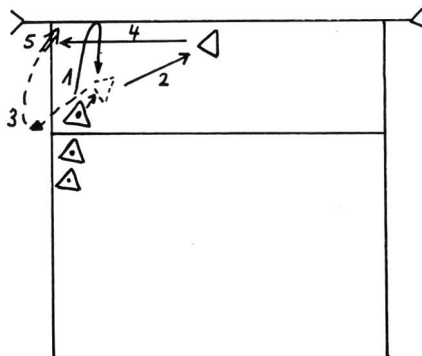
Vitesse  
Résistance générale  
Résistance locale (bras et jambes)



- 1 = smash
- 2 = manchette
- 3 = feinte
- 4 = déplacement
- 5 = plongeon
- 6 = déplacement dans la grande diagonale
- 7 = smash
- 8 = manchette
- 9 = feinte
- 10 = déplacement
- 11 = plongeon
- 12 = déplacement sur la ligne etc...

Manchette  
Passe  
Smash

Agilité

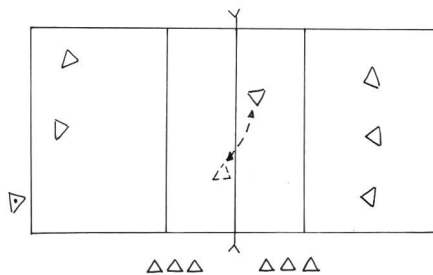


- 1 = lancer le ballon dans le filet
- 2 = manchette
- 3 = élan pour smash
- 4 = passe
- 5 = smash

**Jeu:** 3 avec 3, plus un passeur pour les 2 équipes

Entraînement du passeur

Vitesse, résistance pour le passeur



Les deux équipes jouent ensemble. Dès qu'elles ont commis 5 fautes (ensemble), les 6 joueurs cèdent leurs places aux 6 autres joueurs qui attendent au bord du terrain.

Après avoir fait sa passe d'un côté du filet le passeur passe sous le filet et fait la passe pour l'autre équipe. Il n'est pas permis de faire des feintes dans les 3 m.

## Retour au calme

