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: 35 (1978)

Heft: 10

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: 14.07.2025

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

NOTRE LEÇON MENSUELLE

Volleyball

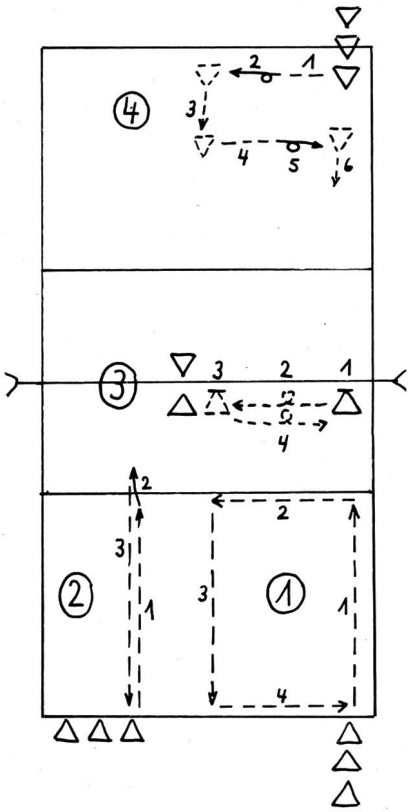
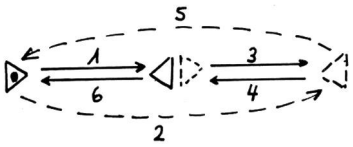
Thème: entraînement de la condition physique intégrée
Texte: G. Hefti et J.-P. Boucherin
Dessins: G. Hefti
Degré: 2–3

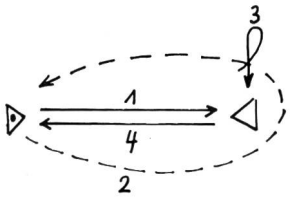
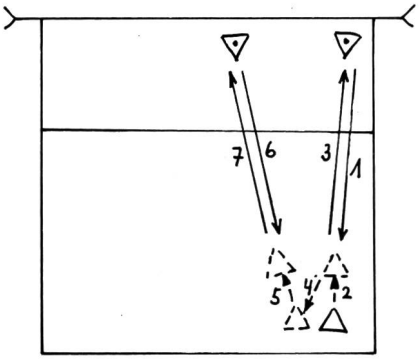
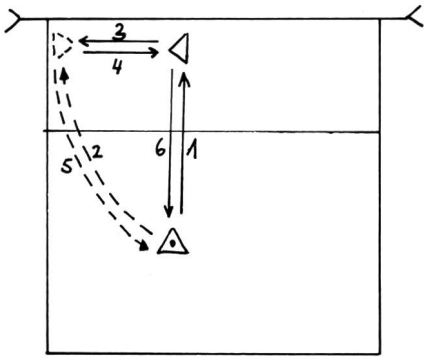
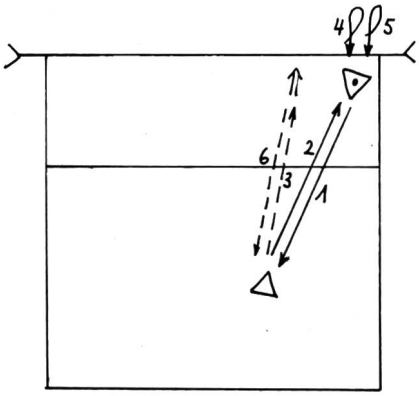
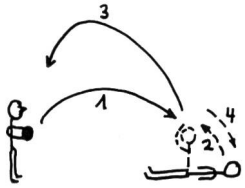
Nous vous présentons ci-dessous un petit recueil d'exercices qui permet d'entraîner certains facteurs de la condition physique. Nous vous recommandons de ne pas exécuter tous ces exercices pendant une seule leçon, mais de les choisir en fonction de leurs effets et des buts de votre entraînement.

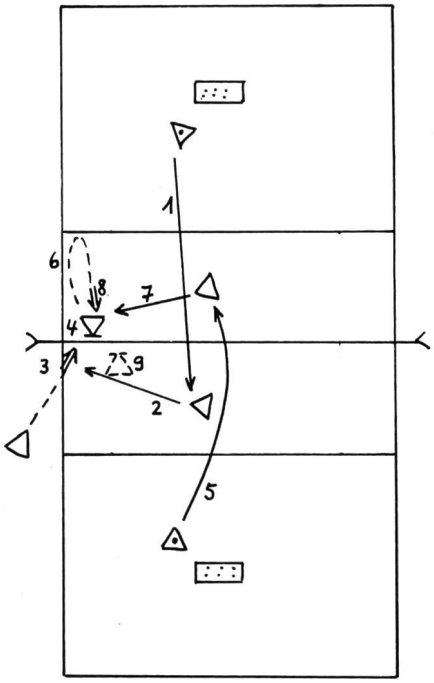
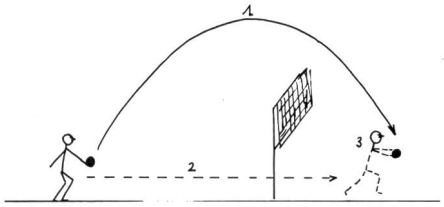
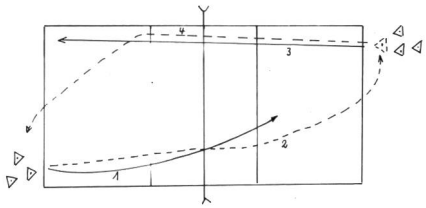
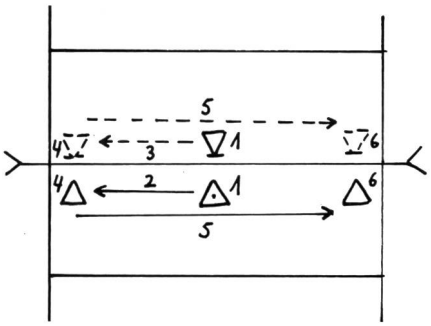
Echauffement

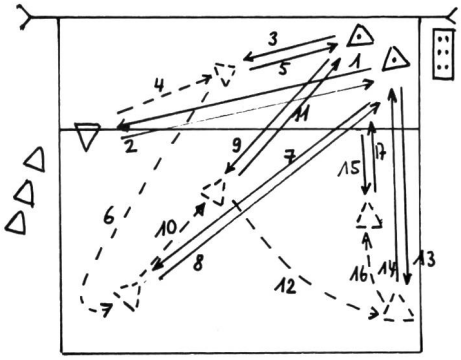
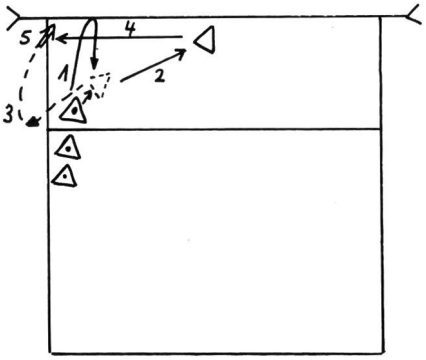
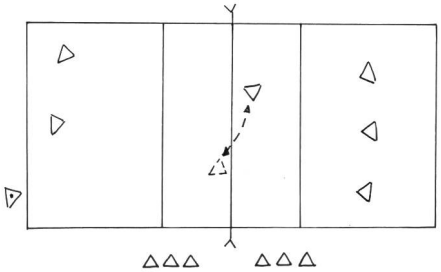
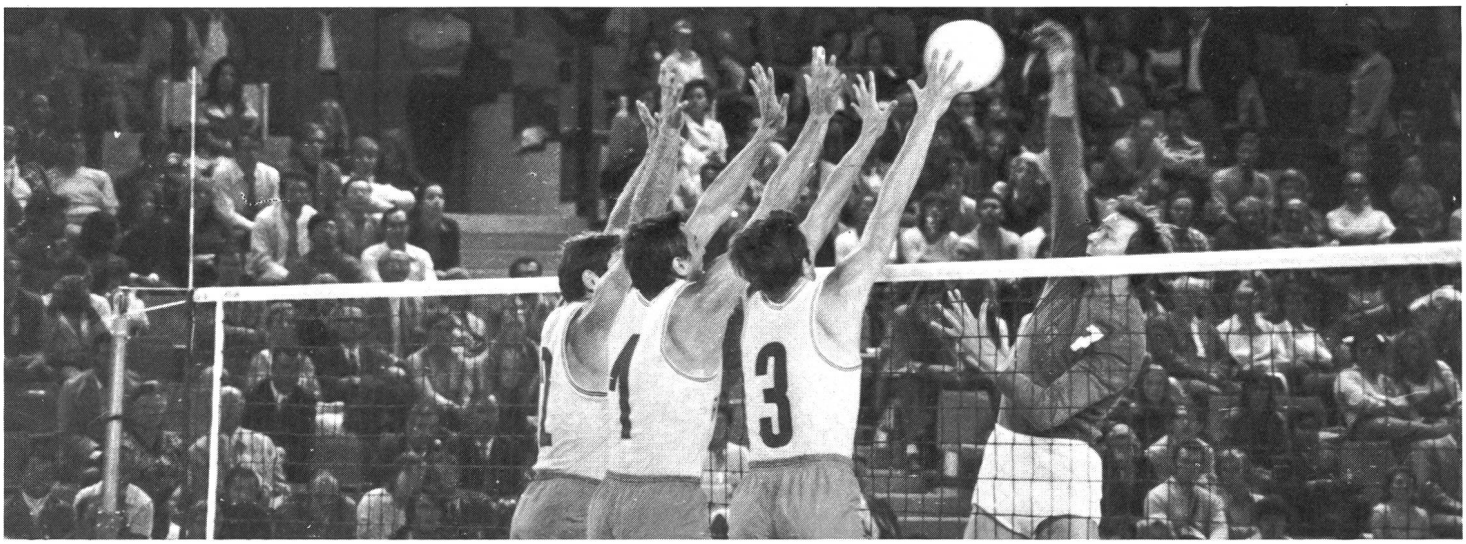
L'échauffement est à organiser selon le schéma habituel. Il n'est donc pas nécessaire de donner d'autres précisions à ce sujet.

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

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

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

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