

Volleyball – Manchette: En équilibre

Les joueurs se déplacent dans la salle en tenant un ballon en équilibre sur les avant-bras tendus. Cet exercice a pour objectif une bon sens du ballon, une position du corps stable et l'amélioration de l'équilibre.

Effectuer un parcours en tenant un ballon en équilibre sur les avant-bras tendus. Quelle équipe réalise le meilleur temps sans laisser tomber le ballon?

Points techniques fondamentaux

- Position par rapport au ballon: Le corps se trouve derrière le ballon.
- Contact avec le ballon: Le ballon est joué devant soi, avec les avant-bras légèrement tournés et formant une surface plane.
- Impulsion: Le contrôle du jeu et de l'objectif est opéré par l'axe des épaules, et se fait d'avant vers le haut avec appui sur les jambes.



Intentions d'action

- Maintenir le ballon en jeu pour construire le point.
- Offrir de l'espace et du temps à son coéquipier.
- Offrir toutes les possibilités de jeu à son coéquipier.
- Tracer différents parcours: slalom, course en zigzag, en cercle, etc.

Variante

A un endroit déterminé, transmettre le ballon en manchette au prochain joueur.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO