

Volleyball – Passe: Par-dessus le filet

Le présent exercice a pour objectif une bonne appréciation des trajectoires du ballon et une position correcte sous le ballon lors de l'exécution de la passe.

Le joueur A lance le ballon à B, lequel réceptionne en position de passe haute (voir points techniques fondamentaux) et renvoie le ballon à A. Qui parvient à répéter l'action à dix reprises sans commettre de faute?

Points techniques fondamentaux

- Position par rapport au ballon: Le joueur se situe sous le ballon.
- Contact avec le ballon: Le ballon est touché avec tous les doigts.
- Impulsion: Elle est donnée par une extension complète du corps (transition fluide et rythmée).

Intentions d'action

- Autoriser l'attaquant à s'orienter vers un objectif.
- Rendre possibles tous les angles et toutes les directions de jeu à l'attaquant.

Variantes

plus difficile

- B se lance le ballon à lui-même et adresse ensuite une passe haute à A.
- B réceptionne le ballon lancé par A en position de passe haute et le bloque.
- B réceptionne le ballon lancé par A, effectue une passe intermédiaire et renvoie le ballon à A.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO