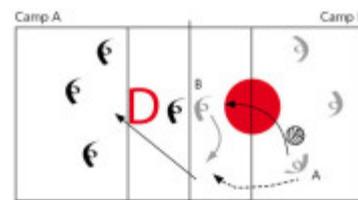


Volleyball – Passe: Jeu fluide

Le présent exercice est la suite logique de «Par-dessus le filet». Il a également pour objectif d'améliorer la précision des passes.

Deux équipes de quatre jouent ensemble. Le joueur à la réception renvoie le ballon dans la zone rouge. B se place sous le ballon et adresse une passe parallèle au filet à A. A renvoie le ballon dans le camp adverse via une passe haute. Qui parvient à passer le ballon par-dessus le filet à vingt reprises?



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

- Uniquement des passes hautes.
- Après chaque passage du ballon par-dessus le filet, les joueurs d'une équipe changent de place

plus difficile

- Après chaque passage du ballon par-dessus le filet, les joueurs doivent accomplir une tâche: se réunir au milieu du terrain, courir derrière la ligne de fond, etc.
- Encore plus difficile: 2e et 3e passes en suspension; première passe en manchette autorisée. Forme de jeu: l'un contre l'autre.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO