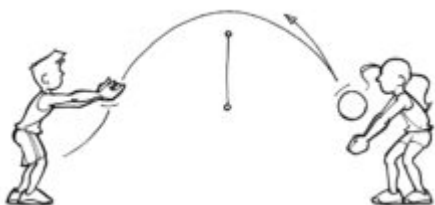


## Mini-volleyball – Manchette: Jeu de manchette

L'orientation du plateau formé par les avant-bras dépend de la trajectoire du ballon. S'il doit être joué en hauteur, le plateau sera plutôt plat et large. Le jeu suivant permet de se familiariser avec ce geste.



Jeu 1:1. Le ballon est mis en jeu à deux mains par le bas. Les joueurs ne peuvent relancer qu'en manchette de l'autre côté du filet pour marquer le point.

### Variantes

- Définir des zones cibles (diagonale, derrière la ligne de deux mètres, etc.).
- Le joueur s'adresse une première passe en manchette en direction du filet et fait passer le ballon de l'autre côté avec une seconde manchette.
- Le joueur lance le ballon à une main vers le haut avant de jouer en manchette de l'autre côté du filet.
- Deux touches de ballon obligatoires et tâche annexe après le passage de ce dernier dans l'autre camp (toucher la ligne latérale, tourner sur soi-même, etc.).
- Chaque joueur tient un ballon supplémentaire dans les mains qu'il doit lâcher avant de jouer le « vrai » ballon de l'autre côté du filet. Le ballon supplémentaire ne doit toucher qu'une fois le sol.
- Idem, mais le ballon supplémentaire est lancé en l'air et rattrapé après la manchette.
- Jeu 2:2, avec un seul joueur présent à chaque fois sur le terrain. Changement de joueur après chaque ballon qui traverse le filet.
- Jeu 2:2, avec les deux joueurs sur le terrain qui jouent chacun une manchette.

### Vidéos avec les points clés

- [Manchette \(position de base\)](#)
- [Manchette \(réception frontale\)](#)
- [Défense en manchette](#)



---

Source: Nicole Schnyder-Benoit, cheffe de sport J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**