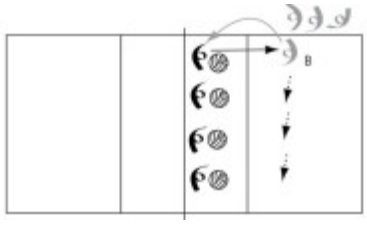
Volleyball – Manchette: Drill

Disposer d'une position du corps stable, se positionner correctement sur le terrain et savoir apprécier les trajectoires du ballon sont des capacités exercées au cours de cette exercice consacré aux manchettes.

Le joueur B pénètre sur le terrain depuis le côté et renvoie en manchette le ballon joué par le coéquipier au filet. Il se déplace ensuite vers la gauche et joue à nouveau le deuxième ballon en manchette, etc. En trois passages, qui renvoie le plus de ballons précis au joueur près du filet?



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

Variante

Contrôler le déplacement à l'aide de cônes (course en zigzag).

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO