

Mini-volleyball – Bloc: Bloc

Pour affiner les sensations lors d'un bloc direct et améliorer la tension corporelle, il est recommandé de jouer avec un filet abaissé.



Jeu 3:3 avec pointe avant. Le filet est placé à une hauteur qui permet à chaque joueur de dépasser avec ses mains la bande blanche du filet en sautant.

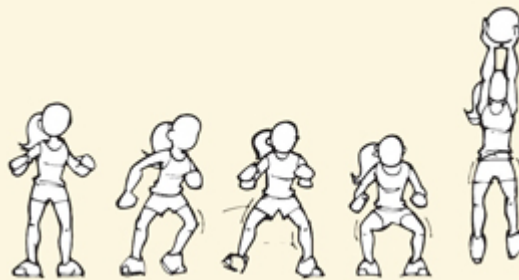
L'attaque est effectuée pieds au sol, seul le bloqueur peut sauter. Trois touches de ballon obligatoires.

Variante

Deuxième ballon rattrapé pour faciliter l'attaque.

Vidéos avec les points clés

- [Bloc: saut/déplacement](#)



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO