

Médiathèque: Volley-ball: fondamentaux techniques pour tous

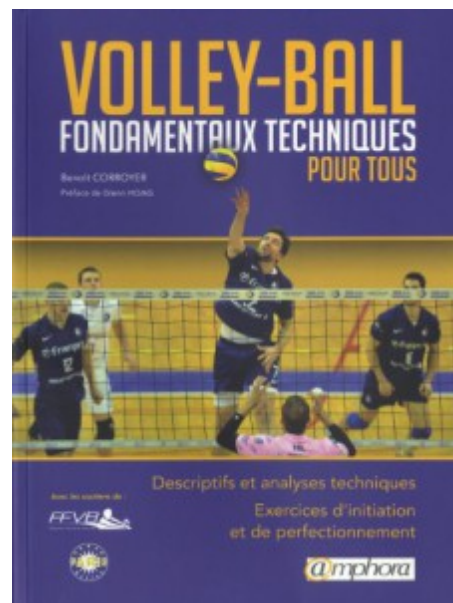
Résolument accessible, ce manuel sera le support incontournable de votre apprentissage du volleyball! Il contient des descriptifs et analyses techniques, des exercices d'initiation et de perfectionnement.

Pratiqué par beaucoup comme un simple loisir estival sans véritable maîtrise, le volley-ball est un sport exigeant qui nécessite l'apprentissage de fondamentaux techniques pour le joueur qui souhaite réellement prendre du plaisir ou se perfectionner dans une perspective de compétition.

Service, réception, passe, attaque, contre, défense, relance: vous découvrirez pour chaque technique un descriptif et une analyse du geste à réaliser grâce à des photos didactiques, des explications claires et les conseils d'un expert. Vous apprécierez les gros plans réalisés sur les points clés de chaque technique et les corrections apportées aux principales erreurs régulièrement constatées.

Par la suite, vous pourrez facilement mettre en application sur le terrain des exercices d'entraînement, illustrés de schémas explicites, vous permettant de vous initier ou de vous perfectionner selon votre niveau ou votre objectif de performance.

Les fondamentaux techniques seront traités de façon ludique à l'aide de dessins pour les plus jeunes et de manière plus experte et pointue pour celles et ceux, déjà expérimentés, qui souhaitent s'améliorer.



Prêt d'ouvrage

[Corroyer, B. \(2013\). Volley-ball: fondamentaux techniques pour tous. Paris: Amphora. ISBN: 978-2-85180-869-1](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO