Rhythme – Volleyball: Frapper fort et juste

Cet exercice entraîne l'élan et l'appel de manière à arriver à une hauteur optimale. Il permet aussi d'exercer l'appel à la verticale devant le filet et la réception en équilibre.

Exercer l'élan et l'appel du smash. Enchaînement des pas «gauche-droite-gauche-saut». Au dernier pas, le pied gauche vient se poser à côté du droit.

Etapes préparatoires:

- Entraînement des pas sans ballon devant le filet.
- Suite de pas avec orientation: frapper le ballon (tenu par l'entraîneur) au point culminant.
- Forme finale: sur une passe ou un ballon lancé par l'entraîneur.

Musique: Accompagnement acoustique par la voix ou le tambourin: «jamm-ta-tam».

Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO