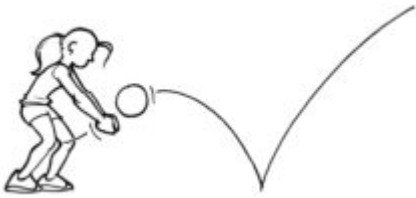


Mini-volleyball – Manchette: Ballon au bond

Le point clé «Impulsion» (voir 3^e illustration du mouvement ci-dessous) à partir des jambes et des bras est renforcé avec cette forme de jeu. Mais avant cela, il faut être capable de lire la trajectoire du ballon et de se placer correctement derrière celui-ci.



Jeu 2:2 ou 3:3. Trois touches de ballon obligatoires. Le ballon qui passe le filet doit auparavant rebondir sur le sol et être repris en manchette (centre de gravité bas et impulsion).

Variantes

- Appliquer la règle uniquement lors du service.
- Appliquer la règle à chaque première touche.

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