

Volleyball – Technique: Manchette (position de base)

La manchette permet de jouer le ballon en direction d'une cible déterminée, les mains jointes verrouillées et les avant-bras tendus.

Champ d'application et objectifs

1. Garder la balle en jeu afin de pouvoir construire le jeu
2. Donner de l'espace et du temps au passeur
3. Offrir toutes les options au passeur

Tactique individuelle

- Plus la balle est rapide, moins il est nécessaire de mobiliser les épaules et les jambes
- Adopter le rythme de la balle («long» contact avec le ballon, accompagnement de la balle)

Remarque: La priorité accordée aux intentions peut varier en fonction des aptitudes et du niveau de performance des joueurs.

Source: Foerster, M. (2016). Volleyball: Jouer au volleyball. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO