

Volleyball: Apprentissage de la technique

Selon les situations de jeu, différentes techniques spécifiques du volleyball sont mises en oeuvre. Vu que ces gestes ne correspondent guère à nos mouvements quotidiens naturels, ils doivent être entièrement appris.



L'apprentissage de la technique n'est pas effectué de manière isolée, mais toujours en parallèle avec les habiletés et les aptitudes tactiques. Chaque action (technique) est précédée d'une intention (tactique); c'est donc l'intention qui guide le mouvement.

On sait que la compréhension de la tactique soutient et favorise l'apprentissage de la technique. Outre les points clés, les descriptions techniques ci-après contiennent des indications concernant le champ d'application et l'intention de la technique correspondante, des réflexions sur la tactique individuelle ainsi que des exercices clés globaux et analytiques.

Passe

- Passe avant (passe haute)
- Passe arrière (passe haute par-dessus la tête)
- Passe en suspension (passe haute en sautant)

Manchette

- Manchette (position de base)
- Réception frontale
- Passe en manchette
- Réception latérale
- Défense en manchette

Service

- Service par le bas

- Service par le haut (service flottant)
- Service smashé, service smashé flottant

Attaque

- Elan pour le smash, attaque avec passe en suspension
- Mouvement de frappe topspin (drive)
- Poke shot, cut shot
- Attaque en puissance, feinte
- Attaque sur une jambe

Bloc

- Saut, déplacement (pas chassés, pas croisés)
- Mise en place du bloc/recul du bloc
- Swing bloc (technique de base)

Défense

- Plongeurs
- Roulade (défense acrobatique)

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