Volleyball – Technique: Plongeons

Les plongeons sont des techniques de défense pour relever le ballon et l'envoyer au milieu de sa propre moitié de terrain.

Variante 1

Variante 2

Champ d'application et objectifs

1. Garder le ballon en jeu pour pouvoir construire une nouvelle action
2. Donner du temps et de l'espace au passeur
3. Offrir toutes les options au passeur

Tactique individuelle

- Choisir la position de départ en fonction du coéquipier au bloc
- Choisir la technique de défense qui offre le plus de chances de réussite

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