Le volleyball : sa technique

Autor(en): **Joos, Pierre**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **9 (1952)**

Heft 9

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996999

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LE VOLLEYBALL

par Pierre Joos

Sa Technique

Le volleyball est depuis longtemps déjà le jeu favori des estivants qui le considèrent, à juste raison, comme une activité physique agréable. Ils en ont malheureusement modifié l'esprit et laissé dans l'oubli les bases techniques ; leurs gestes sont désordonnés et confus. Malgré cet échec et grâce surtout aux compétitions internationales de plus en plus nombreuses qui se déroulent à l'étranger, le volleyball tend à devenir un jeu athlétique. Il exige en effet une sérieuse préparation, une technique affinée. Pour les adeptes de sport où le contact avec l'adversaire est autorisé, ce jeu, tout fait de finesse, apparaît comme enfantin, alors qu'il demande une attention soutenue due à l'exiguïté du terrain, d'excellents réflexes et une très grande mobilité.

Nous ne pouvons le pratiquer sans avoir au préalable, exercé les gestes de base donnés par la technique. Tout enseignement foncier aura donc comme buts : l'exactitude, l'économie et l'efficacité du mouvement.

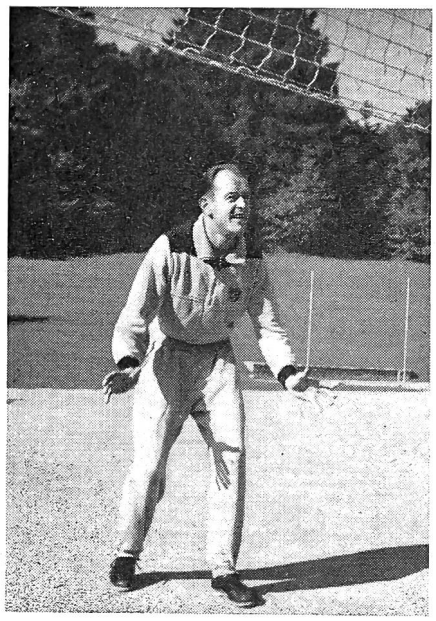

Fig. 1.
Position de base : Préparation et concentration.

La position de base du volleyeur

Elle est analogue à celle du boxeur ou du basketballeur. Elle améliore :

a) l'équilibre ;
b) l'utilisation du membre inférieur dans les déplacements et les sauts ;
c) la mobilité.

Position d'un pas en avant, tronc et jambes légèrement fléchis, mains ouvertes tenues à la hauteur des hanches. (Fig. 1.)

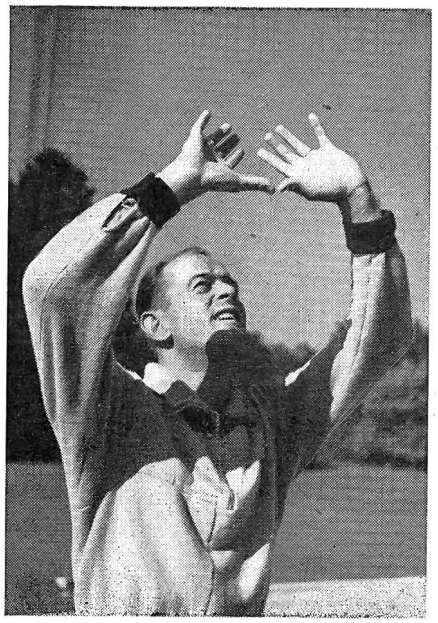

Fig. 2.
Position des mains : exactitude.

I. Les Passes.

a) La passe avant haute à deux mains. La trajectoire est, dans cette passe, tendue ou en cloche.

La position des mains : les mains sont ouvertes, les index et les pouces formant un losange. (Fig. 2.) La frappe de la balle s'exécute avec les phalanges des dix doigts au-dessus et un peu en avant de la tête. La poussée du corps se développe obliquement vers le haut. (Fig. 3.)

b) La passe en suspension. L'appel est pris soit à pieds joints, soit sur une jambe à la suite d'un déplacement. La frappe intervient lorsque le corps a atteint son plus haut point. Ce genre de passe sera utilisé en premier lieu comme feinte, pour :

— simuler une passe et smasher
— passer au smasheur déjà en suspension
— changer la direction de l'attaque. (Fig. 4.)

c) La passe à une main. Elle s'exécute soit au sol, soit en suspension. La balle est frappée avec les phalanges, main ouverte, les doigts sont écartés et forment une coupe. Cette passe est particulièrement difficile à rendre précise et efficace. Elle n'est utilisée que dans de rares cas. (Fig. 5.)

d) La passe en arrière. Le corps se détend en extension arrière. La balle est frappée des deux mains, le corps reste au sol ou est en suspension. (Fig. 6.)

e) Les passes avant-basses. Ces deux genres de passe ne s'emploient que dans le système défensif pour reprendre un smash adverse. Dans le but d'éviter la faute courante « ballon tenu », il est conseillé d'éviter de frapper la balle avec les mains ouvertes.

1) En fente avant. En même temps que le corps se fend en avant, les bras prennent un léger élan en arrière et viennent frapper la balle avec le tranchant des deux mains réunies ou les deux poings. (Fig. 7.)

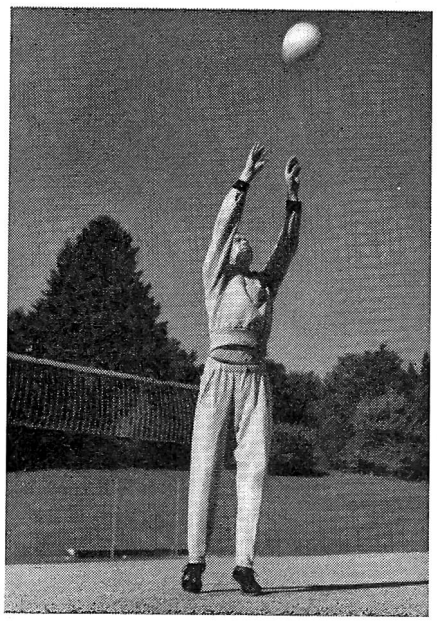

Fig. 3.
Passe avant-haute à deux mains.

2) En fente latérale. Après une fente latérale, la frappe du ballon ne se fait que d'une seule main (poing, main ouverte, ou talon de la main). (Fig. 8.)

II. Les Services.

a) Le service bas. Le serveur se place obliquement par rapport au filet, ses jambes et le torse sont légèrement fléchis. La balle repose sur la main gauche pendant que le bras droit prend un petit élan en bas en arrière. Avant que la main droite ne vienne frapper le ballon, celui-ci est décollé de la main gauche et une extension du corps sur la jambe avant précède la frappe.
La balle peut être frappée de différentes manières :
— avec le talon de la main ouverte (à conseiller aux débutants)
— avec la main fermée
— avec le tranchant de la main. (Fig. 9.)

b) Le service jet. La position de base est identique à celle du service bas. Le bras gauche envoie la balle verticalement jusqu'à hauteur de tête, le bras droit est fléchi (coude levé de côté, main ouverte à l'épaule). Le mouvement de frappe est analogue à celui du boulet, y compris l'extension du corps oblique en avant en haut. (Fig. 10.)

c) Le service Tennis. Le serveur est en station oblique avant, jambes fléchies, ballon dans la main gauche, le bras droit pend le long du corps. La main gauche envoie la balle verticalement en haut. Le bras droit est levé fléchi vers l'arrière et en haut, puis la balle est frappée au-dessus de la tête avec la main en forme de cuiller (doigts serrés), le bras tendu. La jambe arrière pousse énergiquement le corps sur la jambe avant pour atteindre une plus grande extension. (Fig. 11.)

III. Le Smash.

Le smash tennis. Son exécution est la même que pour le service tennis sauf que le smash n'intervient que lorsque le corps a atteint son plus haut point. L'appel se prend sur une ou sur les deux jambes. La frappe se fait de préférence avec la main en forme de cuiller. (Fig. 12.)

IV. Le Contre.

Le contre est utilisé pour parer les smashes de l'adversaire ; c'est un écran que l'on forme avec les mains au-dessus du filet qui a pour but d'arrêter une balle dans sa trajectoire. Il y a le contre à un, à deux, à trois. Le contreur se place à environ 40 centimètres du filet, le corps fléchi prêt à se détendre, les mains à la hauteur des épaules. Après le saut, les bras sont lancés obliquement en avant, les mains sont ouvertes, les pouces l'un contre l'autre. (Fig. 13.)

V. Le Plongeon.

Le joueur se détend énergiquement en avant en prenant l'appel sur les deux pieds, les bras sont lancés en avant et les mains viennent frapper le ballon après un mouvement de bas en haut, soit avec les tranchants des mains réunis, soit avec les poings ou les talons des mains. Les mains sont tournées dès que la frappe est terminée pour recevoir le corps au sol. Les chutes sont douloureuses et il faut, par conséquent, ne pas en abuser. (Fig. 14.)

Pour éviter tout accident, il est de toute importance de commencer l'étude du plongeon sur des tapis ou dans la fosse de sable d'abord sans, puis avec ballon.

Dans le prochain numéro, nous étudierons les procédés pédagogiques dans l'enseignement du volleyball.

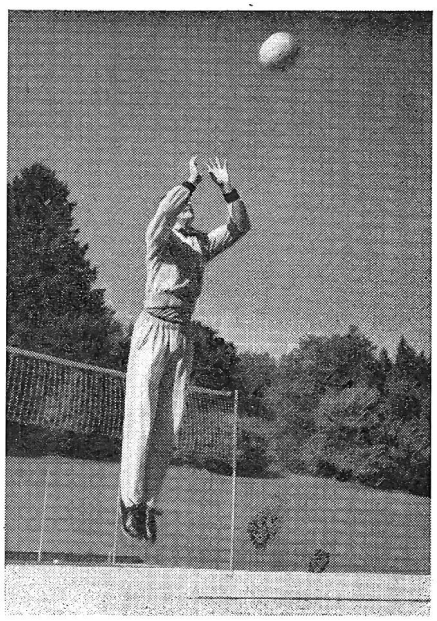

Fig. 4. Passse en suspension.

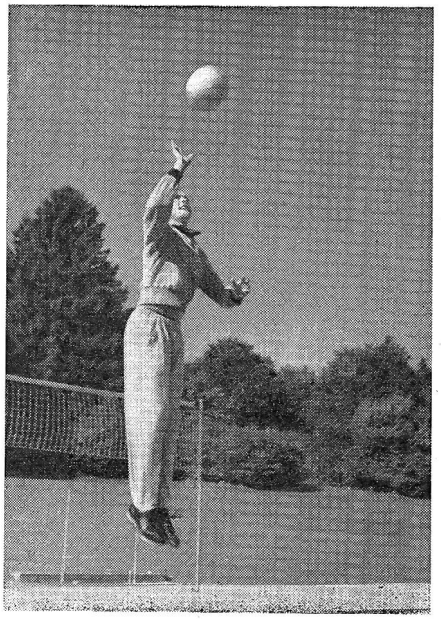

Fig. 5. Passe à une main.

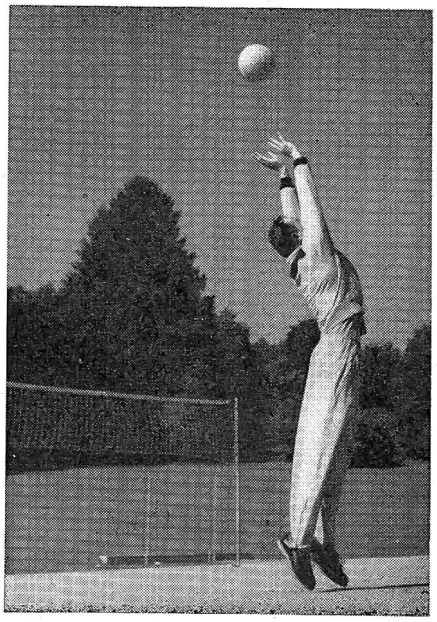

Fig. 6. Passe en arrière.

Fig. 8.

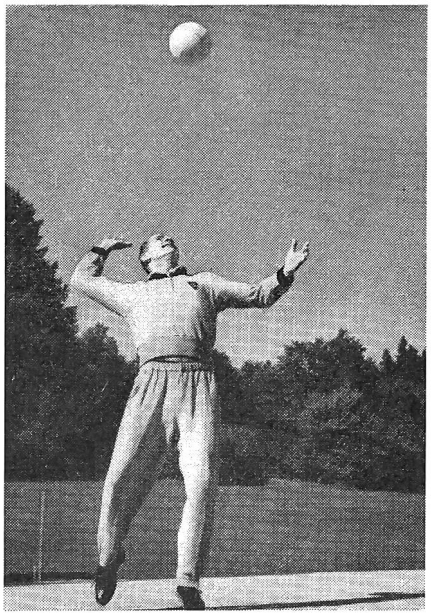

Fig. 11.

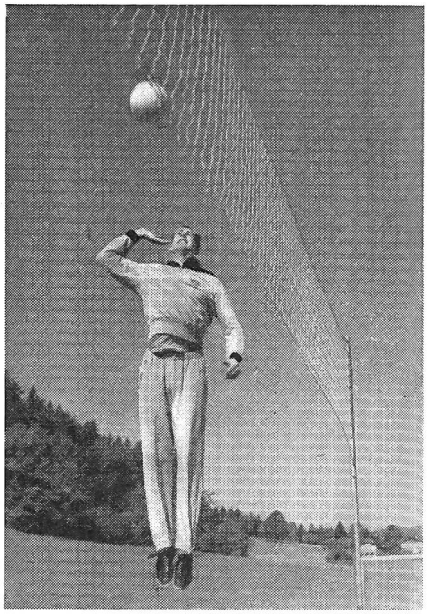

Fig. 12.

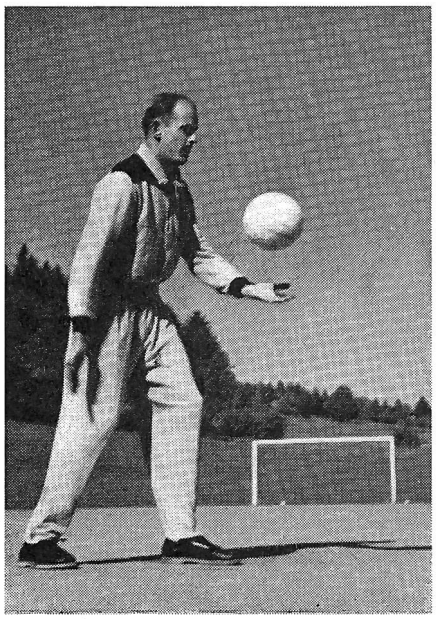

Fig. 9.

LÉGENDES

Fig. 8. Passe avant-basse, en fente latérale.
Fig. 9. Service bas.
Fig. 10. Service jet.
Fig. 11. Service tennis.
Fig. 12. Smash tennis.
Fig. 13. Le Contre.
Fig. 14. Le plongeon.

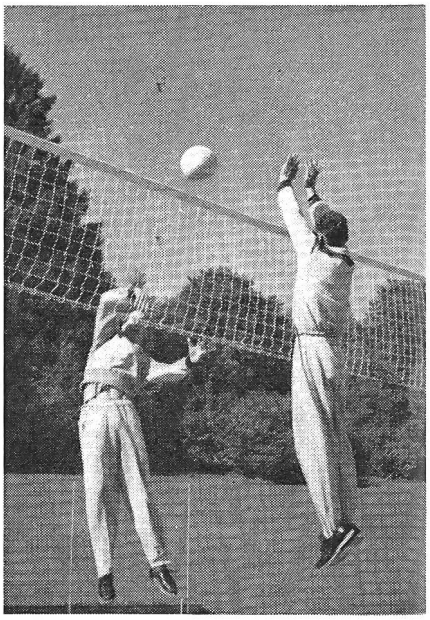

Fig. 13.

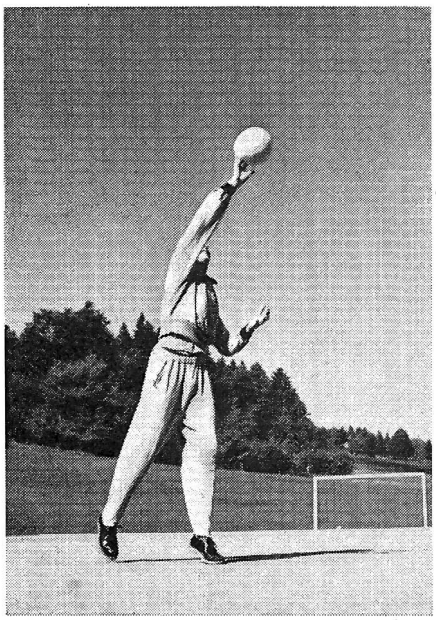

Fig. 10.

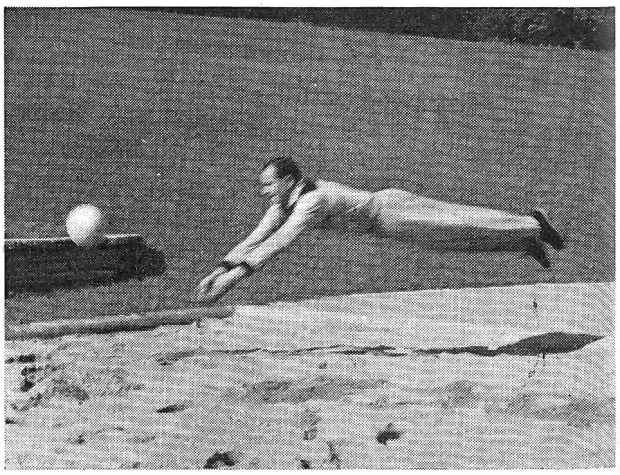

Fig. 14.