

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 9 (1952)
Heft: 9

Artikel: Le volleyball : sa technique
Autor: Joos, Pierre
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996999>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

LE VOLLEYBALL

par PIERRE JOOS

SA TECHNIQUE

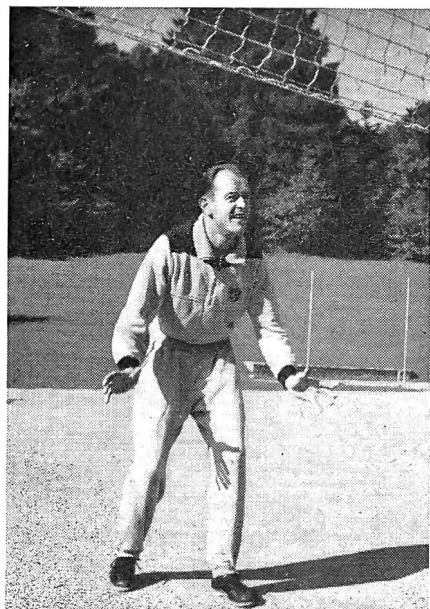


Fig. 1.
Position de base :
Préparation et
concentration.

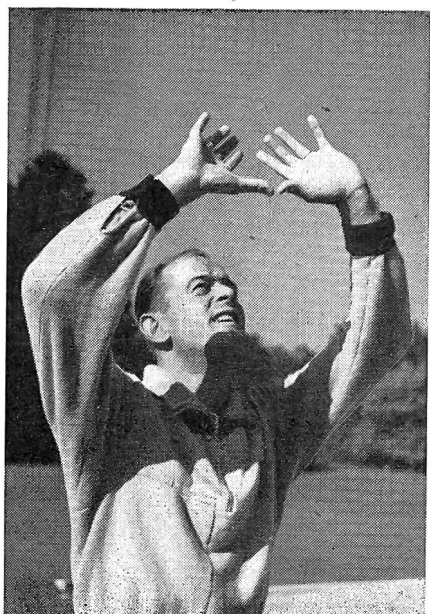


Fig. 2.
Position des mains :
exactitude.

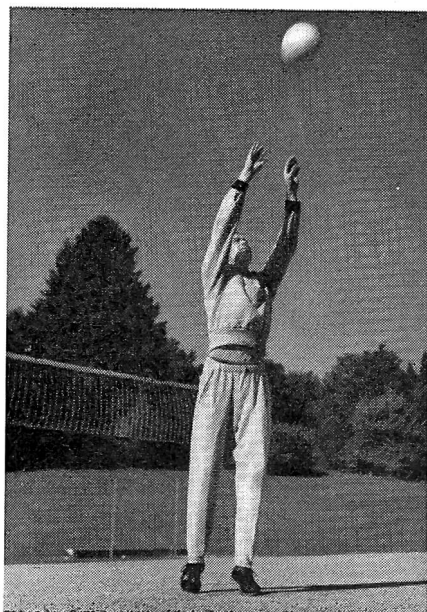


Fig. 3.
Passe avant-haute
à deux mains.

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.

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.)

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 f e n t e a v a n t.* 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.)

- 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.

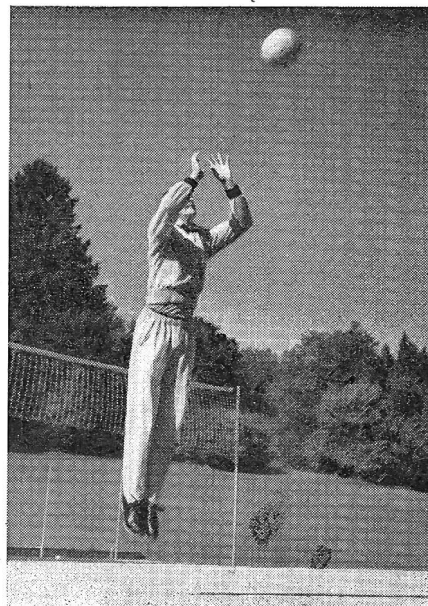


Fig. 4.
Passe en suspension.

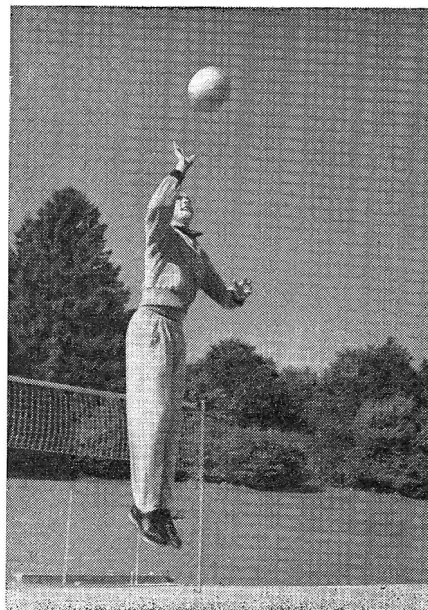


Fig. 5.
Passe à une main.

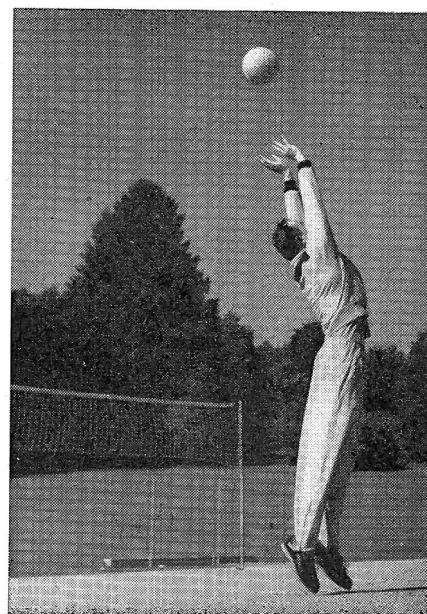


Fig. 6.
Passe en arrière.



Fig. 8.



Fig. 11.

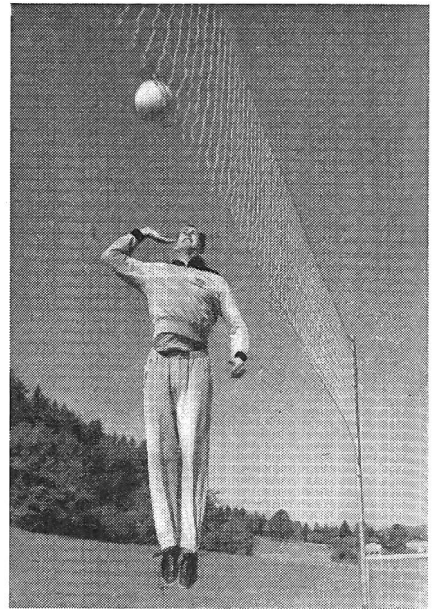


Fig. 12.



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.

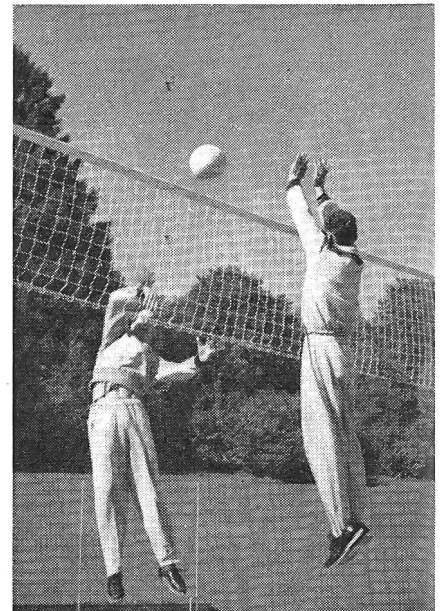


Fig. 13.

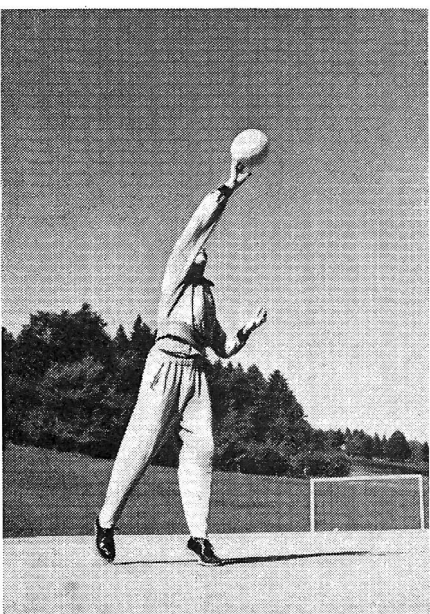


Fig. 10.

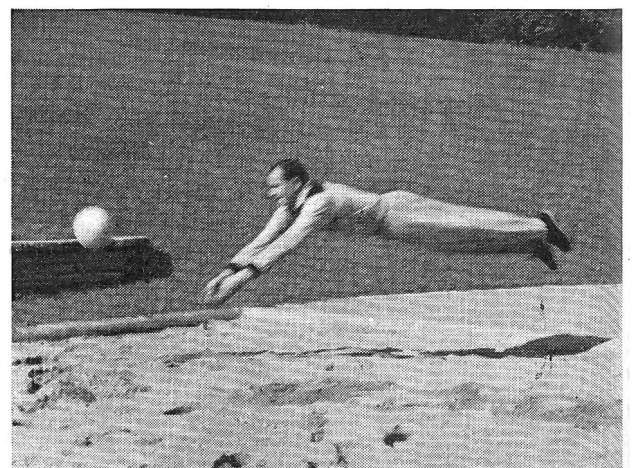


Fig. 14.