

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: 22 (1965)

Heft: 3

Rubrik: Volleyball

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](#)

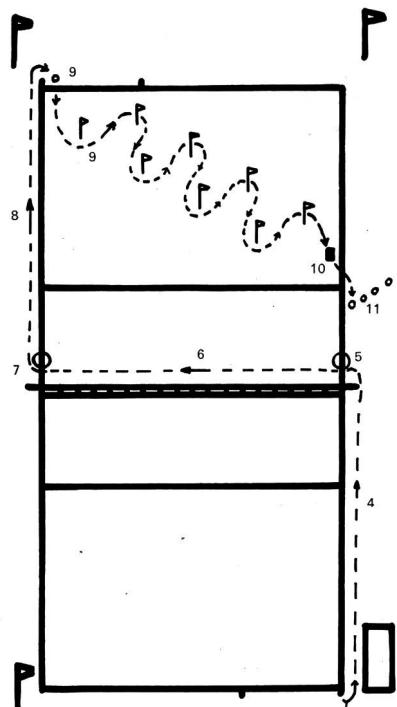
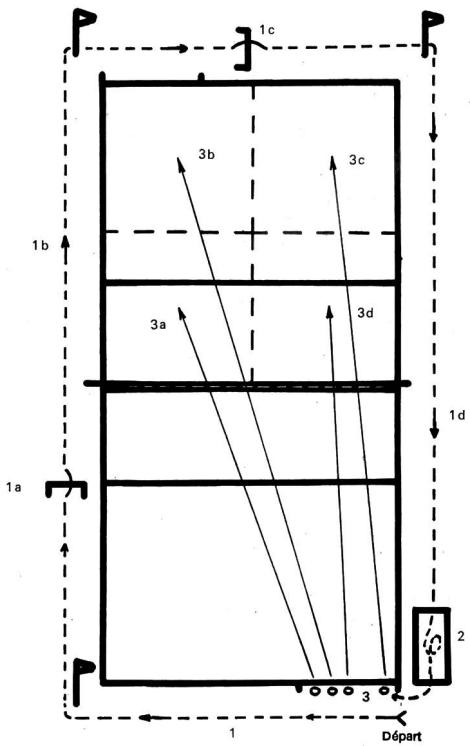
Terms of use

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: 24.01.2026

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

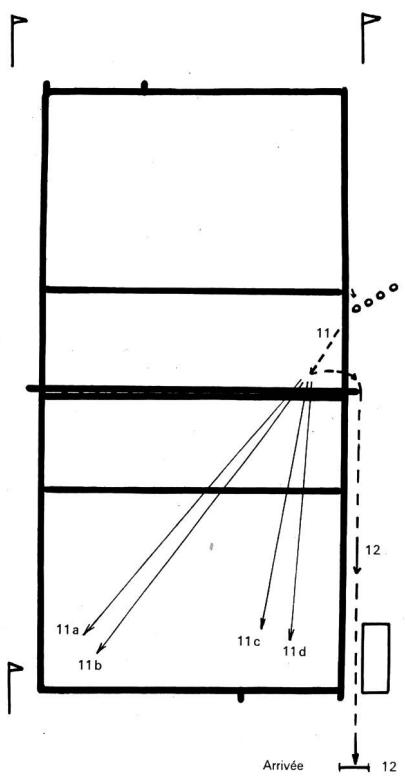
Volleyball



Les 5 et 6 septembre 1964, la Fédération suisse de volleyball a organisé un cours à l'intention de ses entraîneurs de clubs. Pour la direction technique, elle a fait appel à un entraîneur expérimenté de la Fédération française de volleyball, M. Schmid. Le programme, très complet, englobait différents aspects de l'entraînement des joueurs ou des équipes de volley : technique, tactique, préparation physique. Au cours de prochains numéros, nous verrons en détail la matière traitée à ce cours. Pour cette fois, nous présentons un point précis, un test pour volleyeur, mettant à contribution une grande part de qualités physiques et une plus petite part de qualités techniques.

Pour déterminer le résultat, il faut chronométrier le temps d'exécution par parcours, et compter les points réussis par les services et les smashes. (Par exemple : déduire, sur le temps de parcours, 2 sec. par point réussi).

1. Sprint
 - 1a) Haie, env. 70 cm
 - 1b) Sprint
 - 1c) Haie, env. 70 cm
 - 1d) Sprint
2. Roulade arrière
3. 4 services (chacun dans une zone différente)
4. Sprint
5. Toucher le medicine-ball
6. Pas de galop latéral en position assez basse (position de base)
7. Toucher le medicine-ball
8. Sprint en courant en arrière
9. Course en slalom en frappant sans arrêt un ballon (à 2 mains)
10. Poser le ballon à terre
11. 4 smashes : 2 en diagonale
2 perpendiculairement.
Toucher le medicine-ball
12. Sprint jusqu'à l'arrivée.



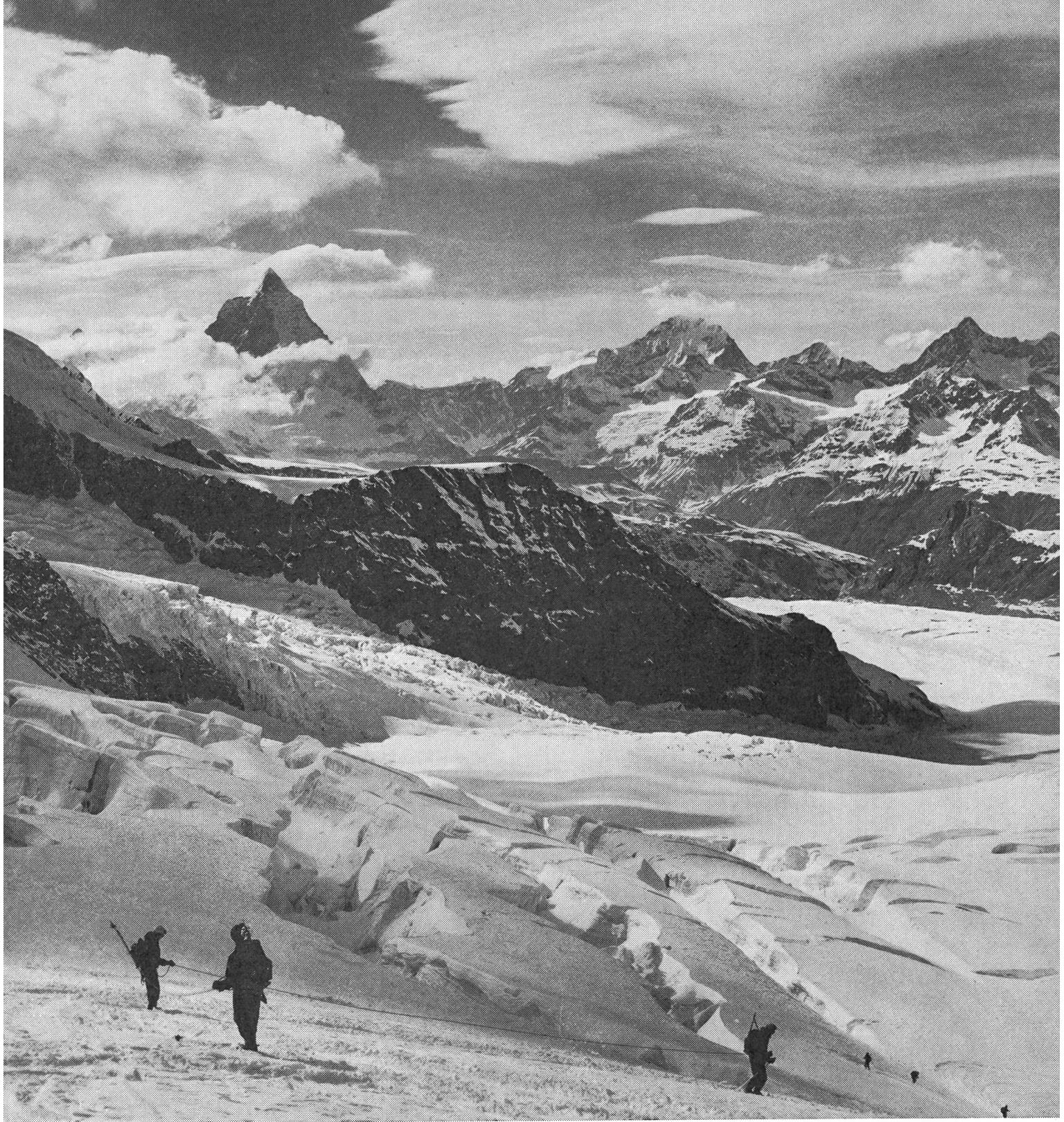


Photo : Hugo Lötscher EFGS