

# Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.06.2024**

## **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.



## Notre leçon mensuelle

### Volleyball

Exemple de leçon, donnée au cours central J+S, en janvier 1973

J.-P. Boucherin

Groupe J+S de 14 joueurs (joueuses). Fin de cours 2 pour la 2e partie. La mise en train est un exemple spécifique valable pour tous les cours J+S, du débutant au joueur confirmé. Leçon de 90 minutes dans des conditions matérielles favorables.

#### Thèmes

##### 1ère partie:

Echauffement type en insistant sur des exercices d'assouplissement

##### 2e partie:

Exercices de défense et préactiques

##### 3e partie:

Retour au calme d'après des exercices de décontraction et relaxation.

##### 1ère partie:

#### Echauffement

##### 5 minutes

a) Différentes formes de course légère; individuelles, libres, en groupe: Marche, marche accélérée, pas chassé de côté, pas sautillé, sautillés, course dans toutes les directions, différents petits sauts, etc. Tous ces exercices sont déjà combinés avec certains mouvements des bras et des mouvements plus amples des jambes. Petits jeux d'émulation et d'attrape (sans recherche encore de la vitesse mais plutôt de l'agilité et de l'habileté).

##### 10 minutes

b) Exercices d'assouplissement et d'élongation selon les 6 séries d'exercices en insistant surtout sur la préparation des articulations.

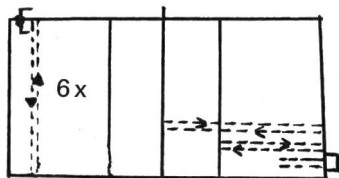
Voir les dessins.



5 minutes

c) Echauffement selon des exercices spécifiques au volley-ball:

1. Appuis renversés, roues
2. Roulades avant de côté
3. Défense roulante
4. Suite d'exercices acrobatiques. Exemple: appui renversé — roulade avant — roulade arrière pour revenir à l'appui renversé et à la station.
5. Déplacements latéraux: aller toucher les lignes de côté (6 lignes), voir dessin
6. Déplacements avant arrière, les épaules restent constamment face au filet, voir dessin
7. Blocks au filet, puis gestes de la manchette sur la ligne des 3 mètres. A exécuter 6 fois de suite.



5 à 7 minutes

d) Echauffement avec ballons:

Jonglage ou passe à 2: passe de précision, de force, manchette, smash

2e partie:

**Phase de performance**

Exemple 1:

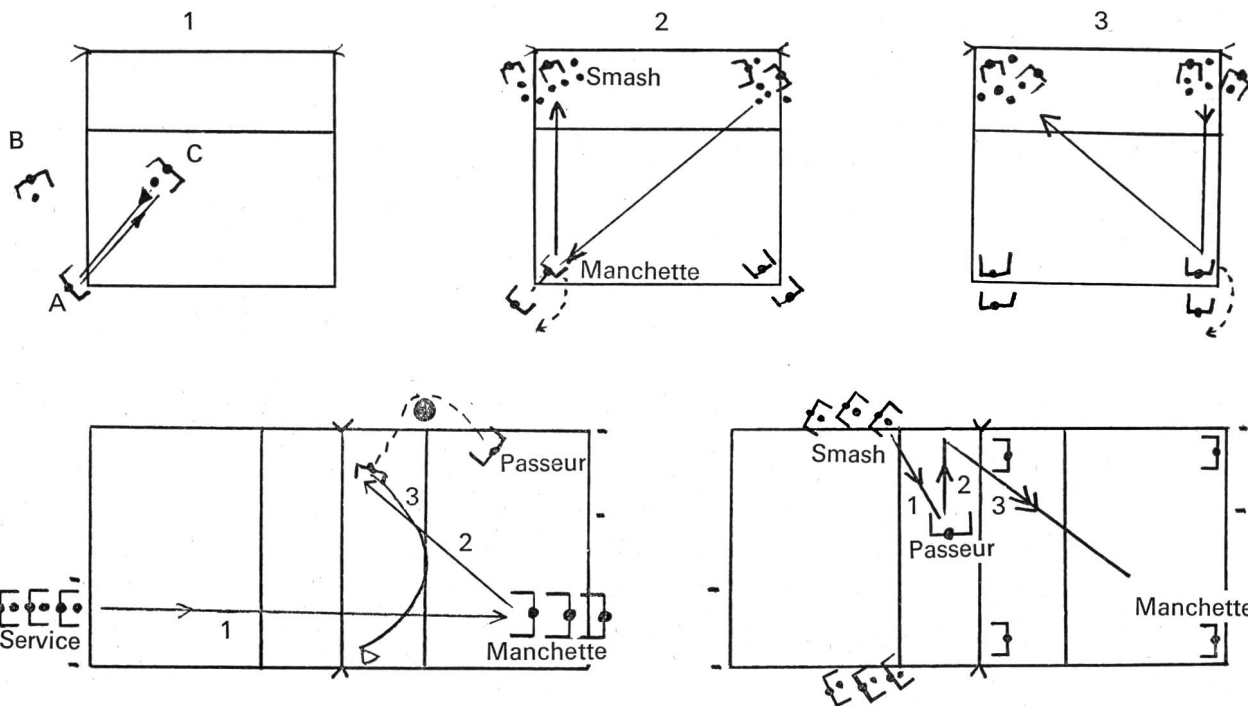
A exécute des manchettes sur les ballons smashés par B et C. Bien insister sur l'orientation des épaules.

Exemple 2:

Smashes sur la grande diagonale, réceptionner pour donner perpendiculairement au filet. Aussi avec des exercices intermédiaires.

Exemple 3:

Smashes sur la ligne, réceptionner pour donner en direction du filet selon la grande diagonale. Varier aussi avec les balles feintées.



3e partie:

**Retour au calme**

Divers exercices de relaxation et de respiration.

