

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	35 (1978)
Heft:	3
 Artikel:	Volleyball : la passe : initiation et entraînement
Autor:	Boucherin, J.-P. / Hefti, G.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997595

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: 16.02.2026

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



THÉORIE ET PRATIQUE

Volleyball

La passe

Initiation et entraînement

J.-P. Boucherin et G. Hefti

Photographies et dessins:

H. Lütscher, J.-P. Boucherin et
Fédération japonaise de volleyball.



Présentation

La passe est le geste principal du volleyball. Si le déroulement technique de ce geste ne présente pas de difficultés majeures, la passe révèle une certaine complexité surtout dans le fait que dans une même action, il est possible de dissocier 2 éléments importants:

- La réception du ballon
- La transmission du ballon

Dans les autres sports collectifs, ces 2 éléments sont beaucoup mieux séparés.

En plus, le joueur débutant obnubilé par le ballon, n'est pas assez conscient de la position de son corps dans l'espace qui revêt une importance primordiale pour amorcer le déroulement technique du mouvement.

De la simultanéité de ces 2 éléments, et de ce manque de sensibilité corporelle résultent de grosses difficultés dans l'initiation et l'apprentissage.

Selon les écoles de différents pays, ou selon les caractéristiques des joueurs, il peut exister différents styles de passe. Ces styles peuvent aussi bien se remarquer dans la préparation du mouvement que dans son exécution.

Dans cette première partie, nous n'envisageons d'étudier que la passe en avant à celui qui a

transmis le ballon, ainsi que la passe avec orientation, geste technique le plus courant.

Si lors de la première étape, le but de l'initiation de la passe est bien de réussir correctement l'exécution de ce geste selon le règlement, la deuxième étape sera surtout constituée par les variétés de passe et surtout par une précision régulière en fonction des besoins tactiques.

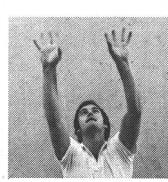
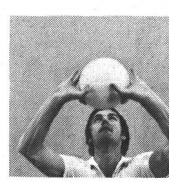
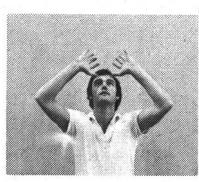
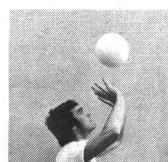
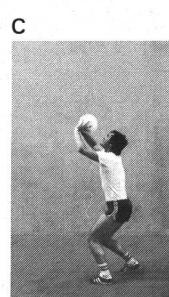
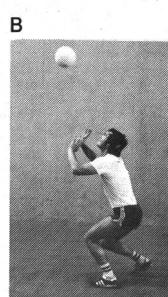
La passe et le code d'arbitrage

– Le ballon peut toucher un nombre quelconque d'endroits du corps (partie supérieure au-dessus de la ceinture) à condition que ce soit simultané. Par exemple les 2 mains ensemble et non, 1 main après l'autre.

– Le ballon doit être nettement frappé; il ne peut être accompagné, soulevé, poussé ou porté. Il a été calculé que lors d'une passe, le ballon reste en moyenne 1/10 de seconde en contact avec les mains.

A la réception d'une balle forte, il est accepté que le ballon demeure brièvement dans les mains. Le son que provoque le ballon lors de son contact avec les mains, n'est pas pour l'arbitre un critère de jugement. Il est admis que le ballon touchant régulièrement les 2 mains puisse repartir involontairement en arrière.

Décomposition du mouvement technique



Préparation du corps (photos A)

- petite station latérale écartée, légèrement fendue,
- centre de gravité abaissé, avec recherche d'équilibre en position arrêtée,
- dissociation dans les mouvements des jambes et des bras.

Préparation des bras (photos B)

- bras fléchis, l'angle des coudes formant approximativement des angles droits,
- les 2 coudes sont écartés pour se situer plus à l'extérieur des épaules,
- poignets légèrement cassés pour permettre aux mains de venir près du front,

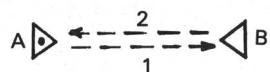
- le ballon entre en contact avec les mains et les doigts de la même manière que si on essaie de soulever le ballon du sol.

Déclenchement de l'extension (photos D)

- accompagnement du ballon le plus longtemps possible (dans les limites du règlement)
- mouvement continu et harmonieux en partant de la base pour se transmettre jusqu'aux extrémités. La force de propulsion du ballon dépend de l'amplitude de l'extension des différents segments
- le ballon ayant quitté les mains, les poignets peuvent exécuter une petite rotation vers l'extérieur.

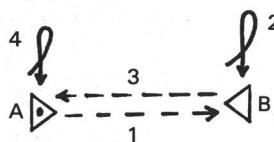
Application

Exercice 1:



A lance le ballon à B (1). B attrape le ballon au-dessus du front.
Idem en sens inverse (2).

Exercice 2:



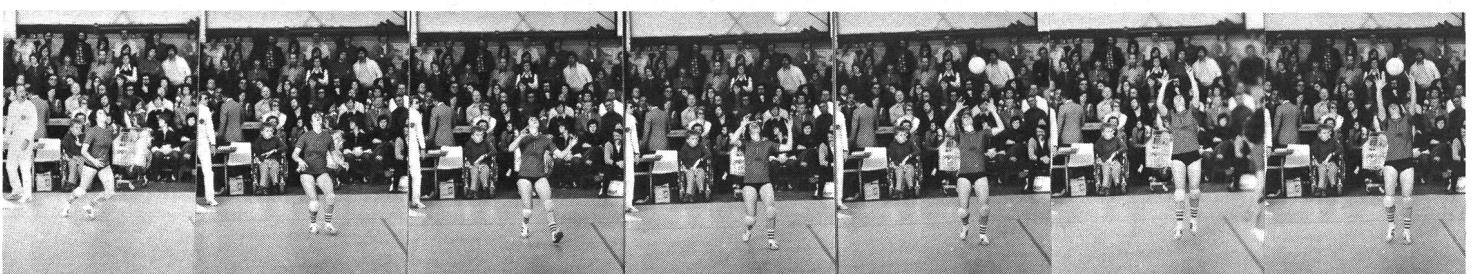
A lance le ballon à B (1). B fait une petite passe au-dessus de lui (2) et attrape le ballon. Idem en sens inverse (3, 4).

- doigts souples, légèrement écartés, les pouces en direction des yeux.

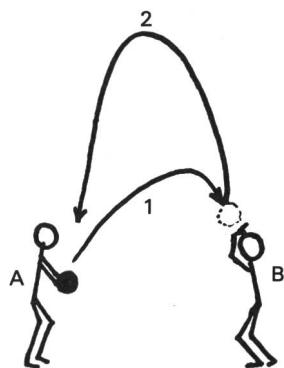
Contact avec le ballon (photos C)



Décomposition du mouvement durant un match international

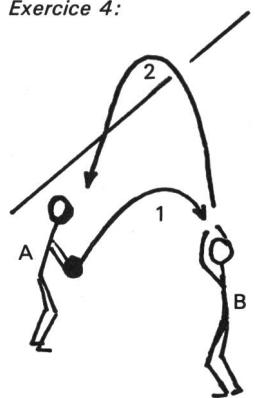


Exercice 3:



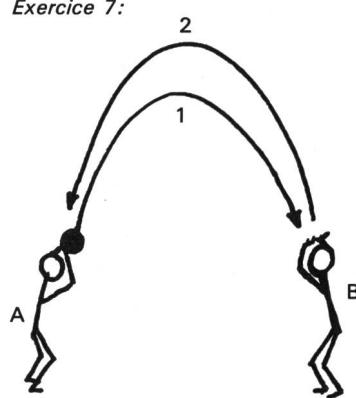
A lance le ballon à B (1). B renvoie le ballon le plus haut possible à A en exécutant une passe à deux mains par le haut (2). A attrape le ballon.

Exercice 4:



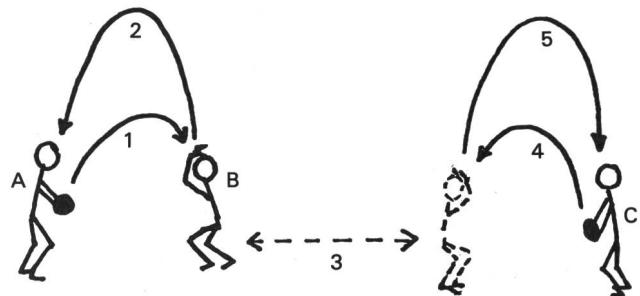
A lance le ballon par-dessous une corde (1) (hauteur de la corde 3 m et plus). B renvoie en passe par le haut par-dessus la corde (2).

Exercice 7:



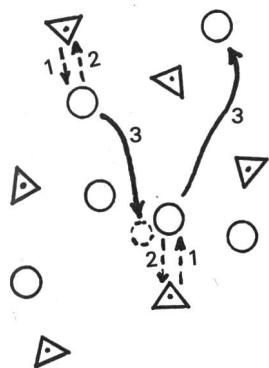
A et B se passent le ballon en exécutant des passes par le haut.

Exercice 5:



A lance le ballon à B (1). B renvoie le ballon à A en exécutant une passe par le haut (2). A attrape le ballon. B se déplace en face de C (3). C lui lance le ballon (4) et B le lui renvoie en exécutant une passe par le haut.

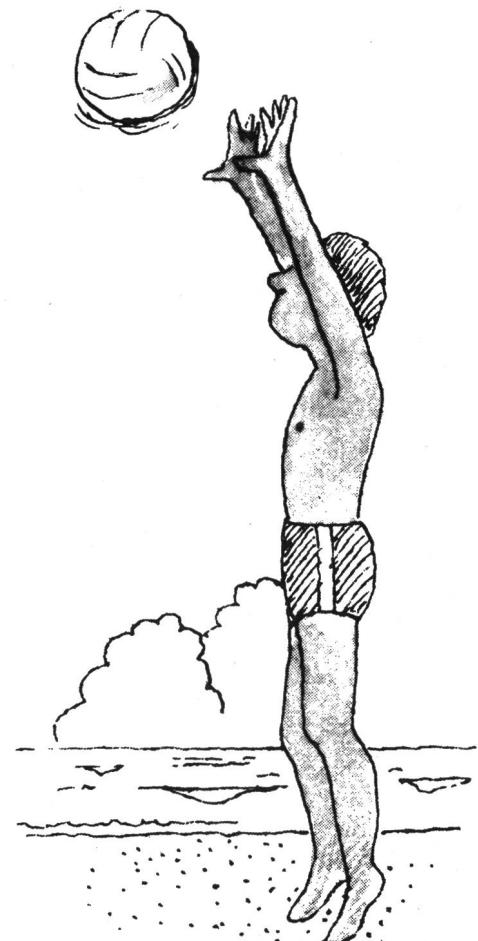
Exercice 6:



La moitié des joueurs, chacun en possession d'un ballon, est répartie dans la salle (Δ). L'autre moitié (\circ) se trouve face à un joueur possédant un ballon.

Devoir des joueurs Δ : les joueurs Δ restent sur place. Ils lancent le ballon aux joueurs qui viennent se placer face à eux et attrapent le ballon renvoyé à deux mains par le haut par les joueurs \circ .

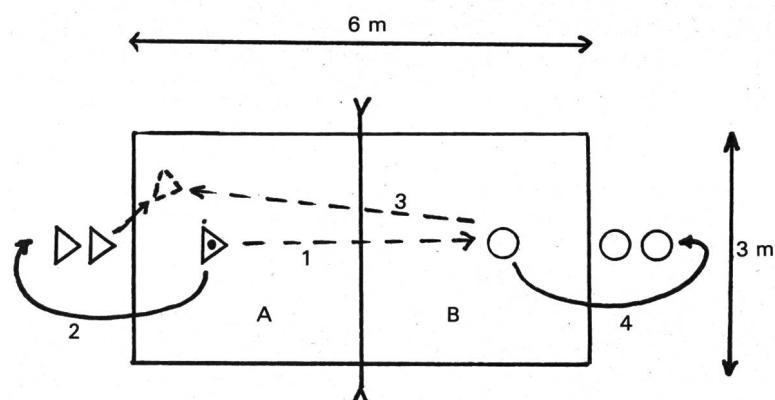
Devoir des joueurs \circ : ils se placent face à un joueur Δ , reçoivent un ballon, le renvoient en exécutant une passe à deux mains par le haut et vont se placer face à un autre joueur Δ qui n'a pas de joueur \circ en face de lui.



Exercice 8:

Même exercice que le précédent, mais en exécutant les passes par-dessus la corde.

Exercice 10:



Jeu: quelle équipe commet le moins de fautes? Δ passe à ① (1) et va se placer à la fin de la colonne A (2). ① passe à \triangle et va se placer à la fin de la colonne B, etc.

Exercice 11:

Jeu 1:1, par-dessus la corde; terrain de 3 m \times 6 m

Exercice 12:

Contre le mur: quel joueur fait le plus de passes contre le mur sans arrêter le ballon?

La passe avec orientation

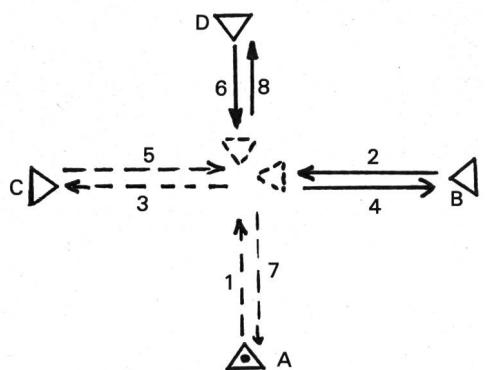
En compétition, la passe avec orientation peut être considérée comme la passe type, du fait qu'il existe presque toujours un angle dans la déviation de la trajectoire entre la réception du ballon par le passeur et sa transmission. L'apprentissage de cette passe interviendra aussitôt que le joueur aura stabilisé le déroulement technique de la passe (page 53, photos: A, B, C, D). Lors de la phase de préparation, le passeur doit toujours être orienté vers le joueur à qui est destiné le ballon. Cette orientation doit retenir toute l'attention de l'enseignant, car pour le débutant, elle paraît peu naturelle. La suite du mouvement reste la même. Cette orientation permet une meilleure précision de la passe du fait que l'action des différents segments est toujours identique.

La passe latérale (sans orientation) doit être réservée dans certaines circonstances au joueur confirmé.

Exercice 9:

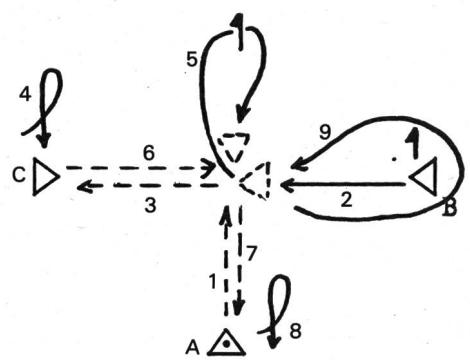
Concours: quel groupe fait le plus de passes par-dessus la corde?

Exercice 3:



B, resp. D ne quitte son emplacement qu'au moment où A, resp. C exécute sa passe.

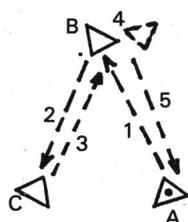
Exercice 4:



Pour B, cet exercice n'est pas un exercice de condition physique, → ne pas exécuter cet exercice à un rythme trop rapide.

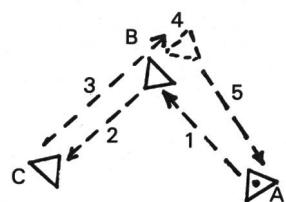
Application

Exercice 1:



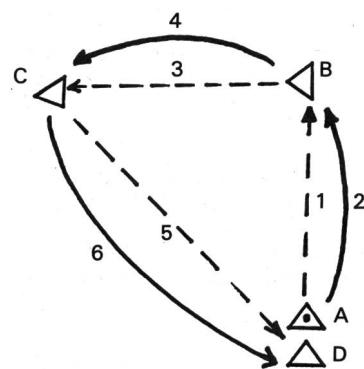
Cet exercice ne s'effectue qu'avec des passes par le haut. L'accent est mis sur l'exécution du geste de B, qui s'oriente vers le joueur à qui il transmet le ballon.

Exercice 2:



Idem exercice 1, mais en augmentant l'angle formé par les joueurs ABC (angle de 90°).

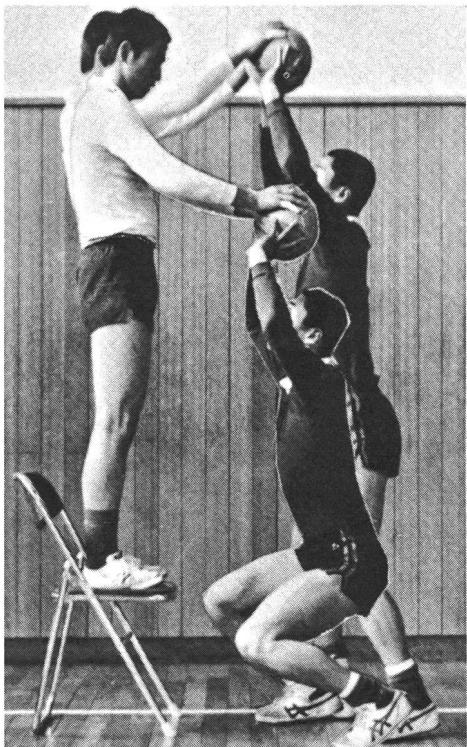
Exercice 5:



Effectuer cet exercice par rapport à deux lignes perpendiculaires.

Fautes et corrections

Description des fautes	Causes	Conséquences	Corrections
Les doigts restent serrés (photo 5)	Mauvaise représentation du schéma corporel	Le toucher du ballon est incorrect	Expliquer à nouveau et corriger la position des mains. Saisir un ballon posé sur le sol à pleine main et le soulever au-dessus de la tête (photo 2)
Les pouces sont en avant (photo 3)	Crispation dans les poignets. Mauvaise compréhension du contact mains-ballon	Risques de blessure au pouce. Contact mains-ballon insuffisant	Expliquer à nouveau. Le joueur doit s'effleurer les tempes avec les pouces juste avant d'entrer en contact avec le ballon
Les poignets ne sont pas fléchis en arrière	Crispation, manque de souplesse. Mauvaise compréhension du mouvement	Pour compenser, le joueur avance les pouces. Tendance à exécuter des passes tendues	Position assise, saisir le ballon sur le genou comme pour exécuter une passe; le rouler en avant et en arrière
Les coudes sont trop écartés ou trop serrés	Inattention. Mauvaise compréhension du mouvement	Difficulté de toucher correctement le ballon. Mauvais déroulement du mouvement. Contrôle déficient du ballon, rebondissement du ballon en arrière	Analyser la position des coudes. Exécuter des passes en enfilant un sautoir à la hauteur des coudes. Le sautoir doit rester tendu
Les jambes restent tendues	Position des jambes trop écartée. Mauvaise compréhension du déroulement de la passe. Le joueur ne comprend pas la nécessité de se baisser. Manque de coordination	La passe ne s'exécute qu'avec les bras. Difficulté d'exécuter des passes hautes	Obliger le joueur à exagérer l'abaissement. Exemple: laisser rebondir le ballon une fois au sol avant d'exécuter une passe (photo 4). Exiger des passes très hautes ou à longue distance
Le torse est incliné en arrière	Mauvaise position des jambes. Mauvaise représentation du schéma corporel	Mauvais placement du corps par rapport au ballon. Mauvaise transmission des forces. Exécution du mouvement par un mouvement du dos de l'arrière vers l'avant	Insister sur le mouvement d'extension de bas en haut. Exemple: voir photo 1. Corriger la position des jambes et du bassin
Le ballon est frappé avec la paume des mains	Crispation des mains. Manque de force dans les doigts ou peur de se faire mal. Accoutumance insuffisante au ballon. Poignets insuffisamment «cassés».	Impossibilité de toucher correctement le ballon. Le contact mains-ballon provoque un son inhabituel	Revoir analytiquement la position des mains. Renforcer la musculature des mains; par exemple pétrir une balle de tennis. Améliorer la souplesse de l'articulation des poignets
Le contact mains-ballon s'exécute les bras tendus	Mauvaise coordination dans la dissociation des segments bras-jambes. Préparation des bras mal comprise	Raccourcissement du chemin de poussée. Difficulté d'exécuter des passes hautes. Le joueur a tendance à sauter pour compenser	En position assise, obliger le joueur à exécuter des passes hautes
Le contact mains-ballon s'exécute à la hauteur de la poitrine	Mauvaise appréciation de la trajectoire ou centre de gravité trop élevé. Corps trop en retrait par rapport au ballon	Mauvaise transmission de l'impulsion par les différents leviers. Toucher du ballon souvent incorrect	Apprendre à préparer les mains suffisamment tôt au-dessus du front. Jouer le ballon avec la tête
Le joueur est en déséquilibre au moment de la frappe	Mauvaise appréciation de la trajectoire du ballon. Déplacement trop lent. Mauvaise maîtrise du corps	Passe imprécise, irrégulière, incorrecte	Exemple: lancer le ballon à côté du joueur. Insister sur le déplacement, l'arrêt, et bloquer le ballon au-dessus du front
Le joueur frappe le ballon presque derrière la tête	Mauvaise appréciation de la trajectoire du ballon	Impossibilité de toucher correctement le ballon. Le déclenchement du geste va de l'arrière en avant. Difficulté d'exécuter des passes hautes	Idem que l'exercice ci-dessus. Jouer le ballon avec la tête
Extension incomplète des bras	Accompagnement insuffisant du ballon. Mouvement saccadé	Difficulté d'exécuter des passes hautes et précises.	En position assise, exécuter des passes le plus haut possible (photo 6)
Pour terminer sa passe, le joueur exécute un saut	Abaissement insuffisant du centre de gravité	Équilibre instable d'où passe imprécise	Obliger le joueur à exécuter une flexion profonde avant la passe
Le joueur ne s'oriente pas	Mauvaise anticipation. Déplacement trop lent	Imprécision dans l'exécution. Mise en action des différents segments du haut du corps dans une nouvelle forme	Expliquer l'importance de l'orientation dans le but de mettre en action toujours les mêmes segments de la même manière



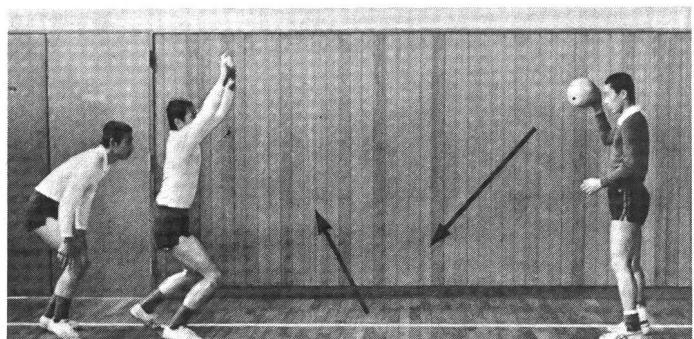
1



2



3

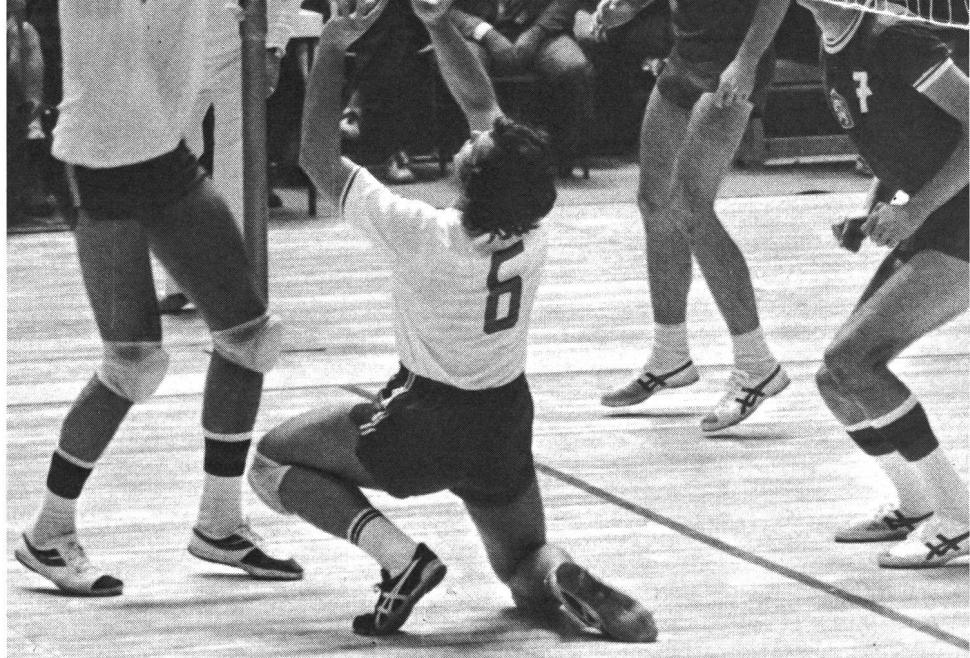


4

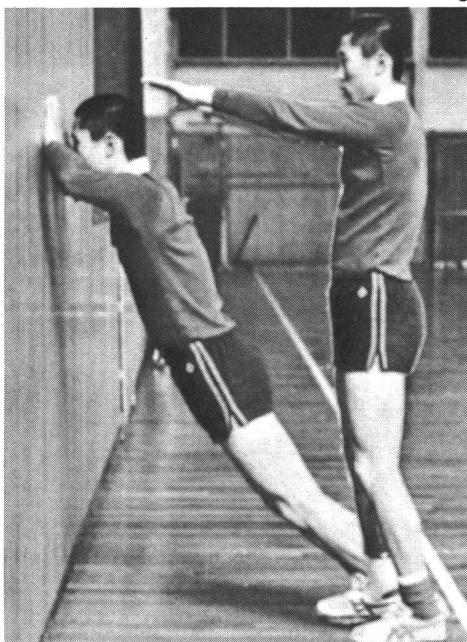
7



5



6



La perception visuelle

Si dans la première phase de l'apprentissage, l'accent est porté principalement sur le déroulement mécanique du geste technique, un autre point important comprend la sensibilisation du sens tactique qui est de donner une réponse consciente aux problèmes techniques. Cette deuxième phase doit s'intégrer à la première phase.

Les informations visuelles

La trajectoire du ballon.

Une des conditions primordiales pour la réussite de la passe consiste en une appréciation de la trajectoire du ballon.

En effet, la position du joueur sous le ballon va dépendre en grande partie de l'anticipation de ce joueur à se trouver à l'emplacement idéal, en position arrêtée pour inculquer une nouvelle trajectoire au ballon.

Cette anticipation va ainsi dépendre de sa perception visuelle directement liée à la trajectoire du ballon.

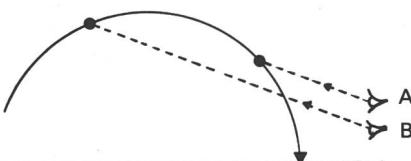
L'évaluation de cette trajectoire est perçue selon les 2 informations suivantes:

- Vitesse du ballon; appréciation de la profondeur; ce qui va provoquer un déplacement du joueur en avant ou en arrière,
- Direction du ballon; appréciation latérale; ce qui va provoquer un déplacement du joueur à droite ou à gauche.

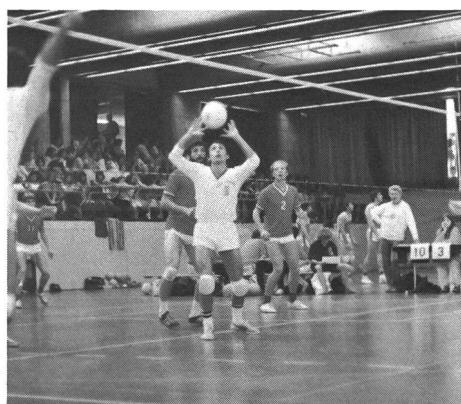
En fonction de ces 2 informations et en rapport à l'emplacement primaire du joueur, celui-ci exécute 2 actions consécutives:

- Déplacement pour se glisser sous le ballon
- Exécution du geste technique

Par l'entraînement, le joueur débutant améliore considérablement sa perception visuelle et évalue plus rapidement le déplacement qu'il doit exécuter.



Selon la trajectoire du ballon ci-dessus, on peut schématiquement représenter le moment où un joueur débutant (A) et un joueur confirmé (B) peuvent apprécier le point de chute du ballon.



Application

Le joueur A exécute des passes de qualité différente en variant la force et la direction; B doit apprécier la trajectoire et se glisser sous le ballon et bloquer celui-ci, en position de passe, à 2 mains, au-dessus du front.

La vision périphérique

Comme il a été démontré ci-dessus, le joueur débutant emploie trop de temps pour estimer le point de chute du ballon; en conséquence, il reste centré sur le ballon, d'où un retard dans les déplacements qui risque de provoquer une mauvaise position de départ dans l'exécution de la passe.

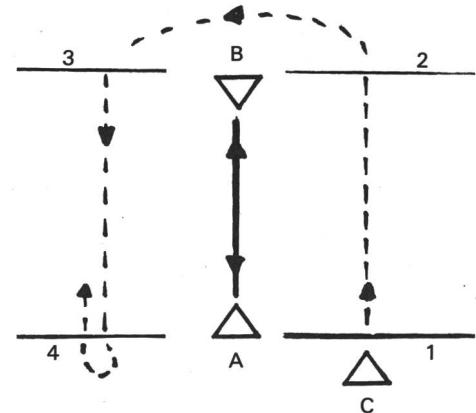


Ainsi simultanément à l'apprentissage de la mécanique de la passe, il faut insister sur le décroissement en sensibilisant le joueur aux problèmes de la vision périphérique.

La vision périphérique est le fait de percevoir des informations dans l'environnement, tout en gardant la vue sur le ballon. Ces informations ainsi acquises se révèlent très importantes pour donner des réponses.

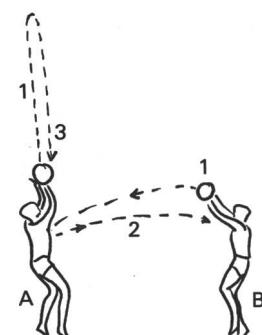
Application

Exercice:



Les joueurs A et B, distants de 3 m, exécutent des passes. C exécute des roulades en avant sur les tronçons 1 à 2 et 3 à 4 et retour. Tout en continuant à se faire des passes, les joueurs A et B comptent le nombre de roulades effectué par C.

Exercice:



A et B, face à face, à 3 m l'un de l'autre, chacun avec 1 ballon. A lance son ballon à 5 m au-dessus de sa tête; *en même temps*, B donne son ballon à A qui le lui relance immédiatement avant de rattraper le ballon qu'il vient lui-même de lancer en l'air.