

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

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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

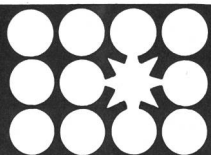
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.02.2026

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



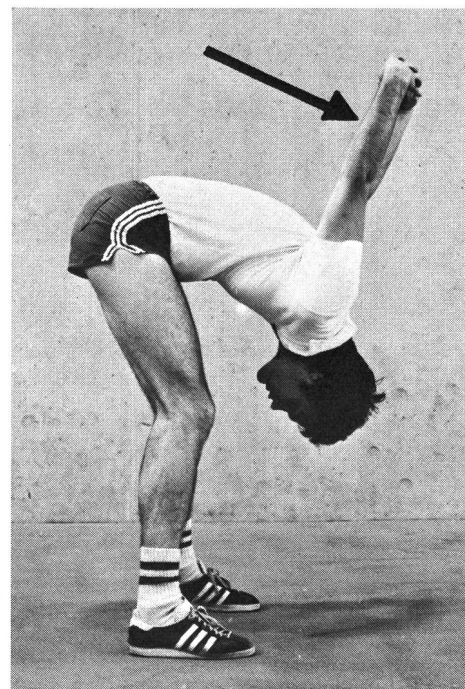
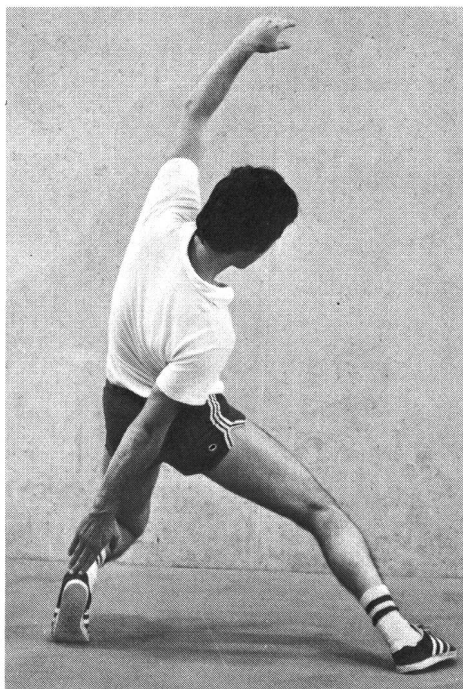
NOTRE LEÇON MENSUELLE

Volleyball

Texte: J.-P. Boucherin et G. Hefti
Dessins: J.-P. Boucherin
Photos: H. Lörtscher

Thème: entraînement de la passe
Degré: joueurs moyens, degré 2
Durée: 90 minutes

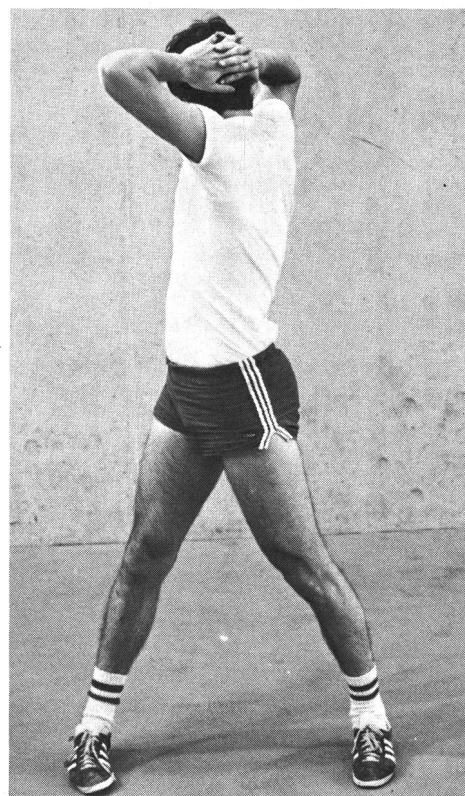
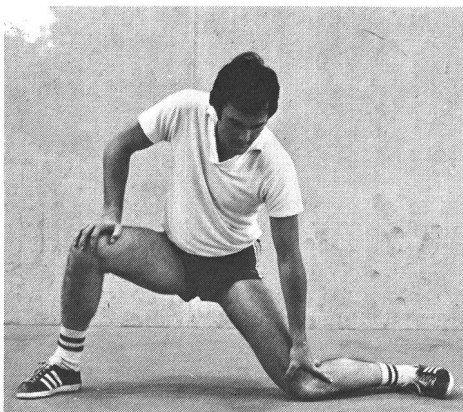
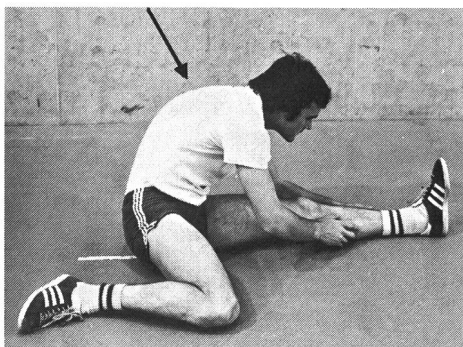
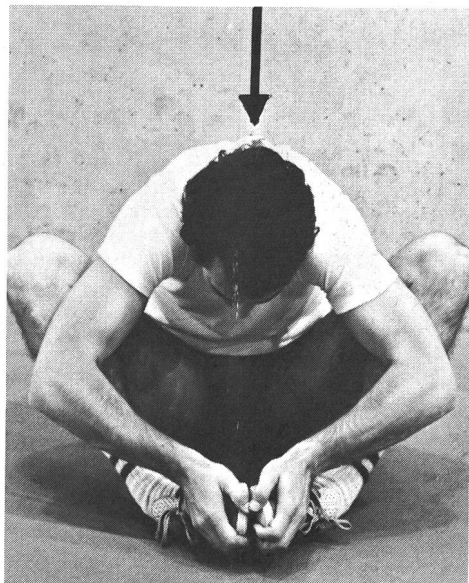
Remarque: Si cette leçon s'adresse à tous les joueurs en tant que perfectionnement de la passe, certains exercices peuvent aussi se concevoir comme entraînement de spécialisation du passeur.

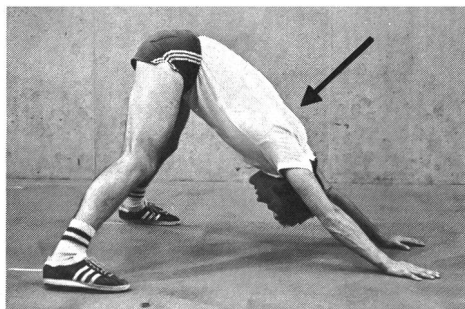


Echauffement

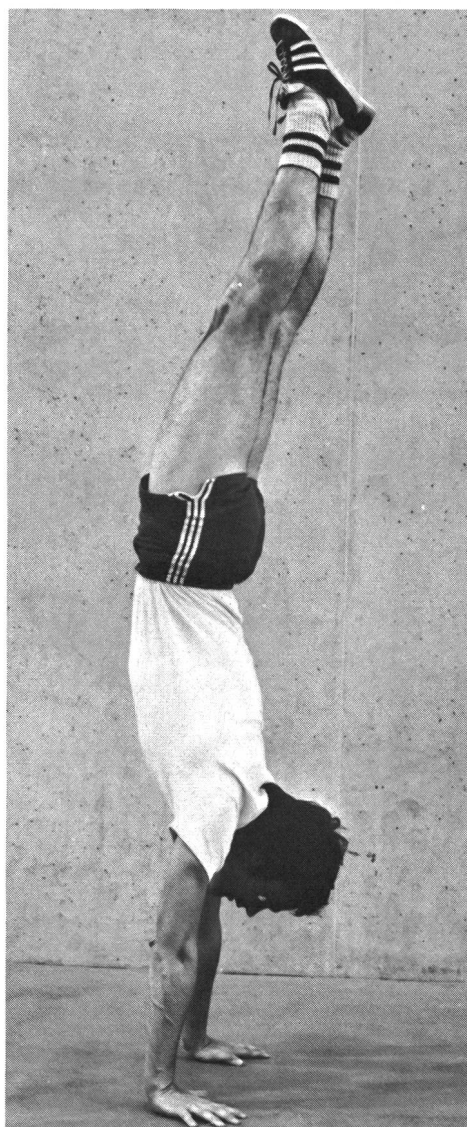
Echauffement traditionnel selon les quatre parties décrites dans le manuel du moniteur J+S. Comme complément:

dans la partie b) inclure l'assouplissement





dans la partie c) inclure des gestes spécifiques



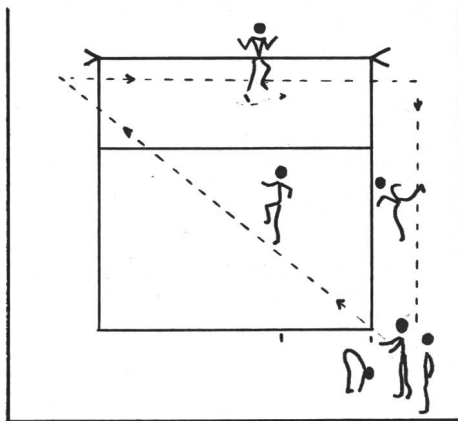
Appui renversé (suite méthodique avec, puis sans tapis)

- Avec l'aide d'un camarade qui saisit une cuisse
- Contre le mur: avec l'aide d'un camarade, puis tout seul sous surveillance
- Appui renversé sans aide: essayer de tenir 3 sec.
- Appui renversé: fléchir les bras, rentrer la tête, rouler en avant
- Rouler en arrière pour arriver à l'appui renversé, tenir 3 sec., puis retour à la station (avec l'aide d'un camarade qui saisit la cuisse).

Attention: Revenir toujours à la station une jambe après l'autre.

Course

Dessin 1



Dans chacune de ces trois parties de la course, mettre l'accent sur les départs. Insister sur la vitesse de réaction et d'exécution. Après 4 ou 5 mètres, se laisser aller.

- 1) Sprint sur la grande diagonale
- 2) Pas chassés au filet sans croiser les jambes, mains à la hauteur des épaules
- 3) Sprint le long de la ligne

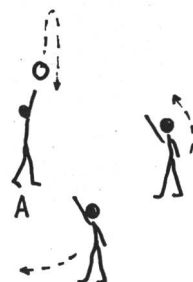
1 à 2 minutes de récupération. A exécuter 6 à 10 fois.

Phase de performance

Concentration - réaction

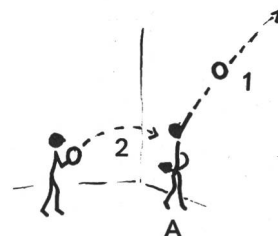
Dans les exercices suivants, l'accent est porté sur la coordination perceptivo-motrice: apprendre à observer, améliorer la vision périphérique, prendre conscience du schéma corporel, réagir efficacement.

Dessin 2



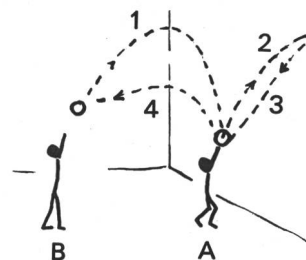
Le joueur A jongle le ballon au-dessus de sa tête. Deux camarades lui font face et montrent, à chaque jonglage, un certain nombre de doigts en levant la main. Le joueur qui jongle crie le nombre de doigts qu'il a vu. Les joueurs qui lèvent la main peuvent aussi s'éloigner l'un de l'autre.

Dessin 3



A exécute continuellement des passes hautes contre le mur. Après chaque passe, A fait un demi-tour pour se trouver face à B qui lui lance un ballon. A redonne le ballon à B, se retourne et continue ses passes contre le mur.

Dessin 4



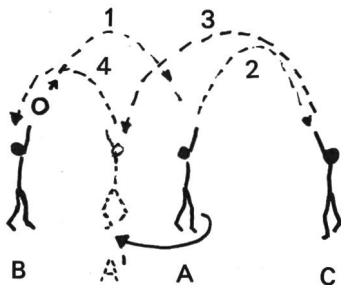
A reste toujours face au mur; B fait une passe à A qui lance le ballon contre le mur et fait une passe en arrière à B.

Dessin 5



Dans un coin de la salle, le joueur exécute une passe contre le mur de droite de manière que le ballon rebondisse contre le mur de gauche. Le joueur enchaîne ensuite contre le mur de gauche avec ricochet contre le mur de droite.

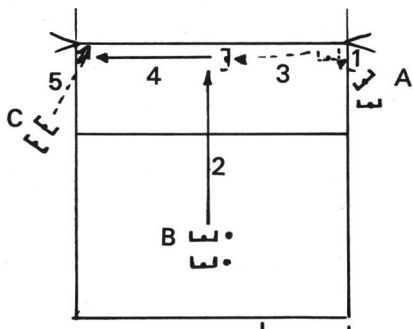
Dessin 6



3 joueurs sur une ligne; B exécute une passe à A qui transmet à C. Celui-ci fait une passe à A qui transmet à B. Possibilité de varier les distances, les genres de passes et surtout les devoirs de A.

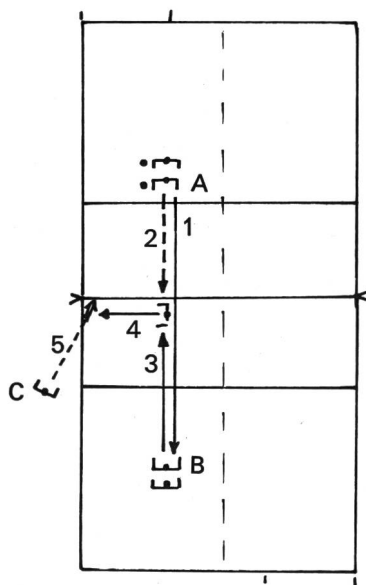
Exercices complexes

Dessin 7



A exécute un block, B lance en même temps un ballon en position 3. A se déplace pour exécuter une passe à C qui attaque sur la ligne.

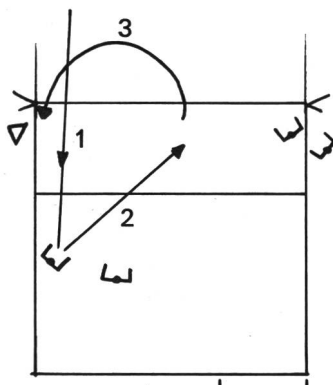
Dessin 8



A exécute un petit service sur B, puis se déplace de l'autre côté du filet. B réceptionne et joue sur A qui exécute une passe à C. Celui-ci smash ou feinte ailleurs que sur la colonne A.

La passe dans son contexte tactique

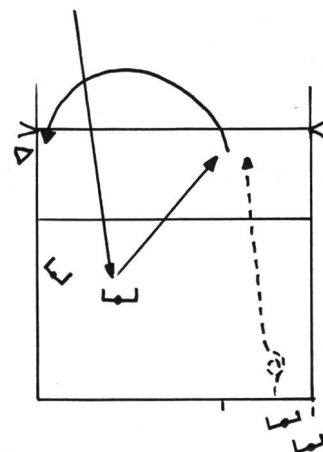
Dessin 9



2 joueurs au service, 2 joueurs à la réception dans l'autre camp, 2 passeurs en position 2 en dehors du terrain.

Service - réception en donnant le ballon en position 3 au passeur qui le remet en position 4 à l'entraîneur. Varier les devoirs du passeur: au moment où le serveur frappe le ballon, le passeur exécute un block ou passe à travers 2 chicanes etc.

Dessin 10



Comme l'exercice du dessin 9, mais le passeur démarre de la zone de service derrière la ligne de fond. Le passeur n'a pas le droit d'exécuter des manchettes.

Jeu dirigé

3 contre 3. Les services sont exécutés par 2 joueurs supplémentaires qui se trouvent déjà dans chacune des zones de service avec une réserve de ballons. Quelle est la première équipe qui atteint 10 points?

- Réception à 2; lors du service adverse, le passeur est le seul autorisé à exécuter le 2e toucher. Il part de la ligne de fond ou à l'intérieur du terrain, exécute une roulade ou effectue 2 blocks avant de faire sa passe.

Retour au calme

- 20 services par joueur
- 2 tours de la salle en réglant la respiration
- Exercices de décontraction
- Discussion et critique du jeu
- Indications concernant le prochain entraînement