**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:** 10

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**

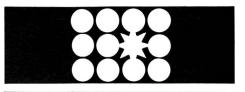
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 22.11.2025** 

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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

# Volleyball

Thème: entraînement de la condition physique

intégrée

Texte: G. Hefti et J.-P. Boucherin

Dessins: G. Hefti Degré: 2-3 Nous vous présentons ci-dessous un petit recueil d'exercices qui permet d'entraîner certains facteurs de la condition physique. Nous vous recommandons de ne pas exécuter tous ces exercices pendant une seule leçon, mais de les choisir en fonction de leurs effets et des buts de votre entraînement.

### **Echauffement**

6 = passe arrière

L'échauffement est à organiser selon le schéma habituel. Il n'est donc pas nécessaire de donner d'autres précisions à ce sujet.

# Phase de performance

Gestes techniques Principaux facteurs de la Schéma de l'exercice Description de l'exercice entraînés condition physique entraînés Plongeon Résistance générale Chantier 1: Roulade Résistance locale 1 = dépl. en av. Contre Vitesse 2 = dépl. latéral 3 = dépl. en arrière 4 = dépl. latéral Chantier 2: 1 = dépl. en av.2 = plongeon= se relever, déplacement en arrière Chantier 3: 1 = contre 2 = dépl. avec tour complet sur soi-même 3 = contre4 = 2Chantier 4: 1 = dépl. latéral 2 = roulade3 = élan de smash 4 = dépl. latéral 5 = roulade6 = élan de smash (1 pas + appel) Travail: 15 à 30 sec. Pause: 15 à 30 sec. (évent. 2 séries) Jeu d'attrappe Vitesse d'exécution Dans 1 camp de volleyball: plongeon Vitesse de réaction 1 chasseur + 5 lièvres. Le chasseur doit chasser un autre lièvre, Résistance générale Résistance locale (bras) si le lièvre poursuivi exécute un plongeon. Passe en avant Résistance générale 1 = passePasse en arrière 2 = déplacement 3 = passe arrière = passe 5 = déplacement

Gestes techniques

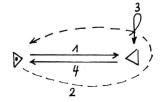
Principaux facteurs de la condition physique entraînés

Schéma de l'exercice

Description de l'exercice

Passe en avant

Résistance générale



1 = passe

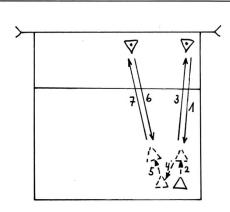
2 = courir autour du partenaire

3 = passe intermédiaire en jonglage

4 = passe

Manchette

Résistance générale Résistance locale (jambes)



1 = smash

2 = dépl. en av.

3 = manchette

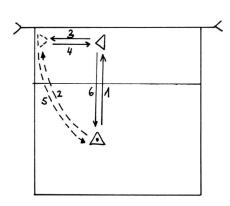
4 = dépl. en arr. 5 = dépl. en av.

6 = smash

7 = manchette

Passe avec orientation

Résistance générale



1 = passe

2 = déplacement

3 = passe

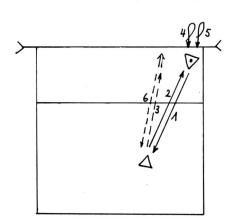
4 = passe

5 = déplacement

6 = passe

Manchette

Résistance générale Résistance locale (jambes)



1 = passe (évent. smash)

2 = manchette

3 = simuler une attaque au filet

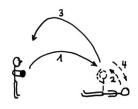
4 = | passes intermédiaires en

5 = jonglage

6 = déplacement en arrière

Passe

Résistance locale (ventre)



1 = lancer le ballon

2 = s'asseoir

3 = passe par le haut

4 =se coucher sur le dos

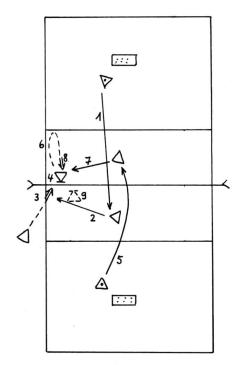
Gestes techniques entraînés

Principaux facteurs de la condition physique entraînés

Schéma de l'exercice

Description de l'exercice

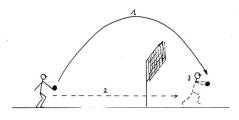
Smash Contre Résistance générale Résistance locale (jambes)



- 1 = passe
- 2 = passe
- 3 = smash
- 4 = contre
- 5 = passe
- 6 =élan pour smash
- 7 = passe
- 8 = smash
- 9 = contre

Service

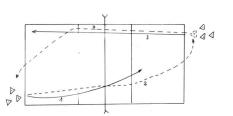
Vitesse



- 1 =service par le bas
- 2 = courir en av.
- 3 = attraper son ballon

Service

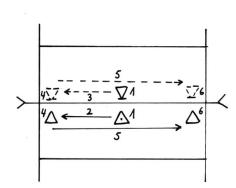
Résistance générale Endurance



- 1 = service
  - ! = courir après son ballon; le récupérer
- 3 = service
- 4 = courir après son ballon; le récupérer

Contre

Vitesse Résistance générale



- 1 = sauter au filet avec un ballon tenu à 2 mains - contre
- 2 = passe de basketball
- 3 = déplacement
- 4 = sauter au filet avec ballon tenu à 2 mains - contre
- 5 = passe de basketball etc...

Remarque: donner une tâche complémentaire au fond du terrain au reste des joueurs qui n'est pas concerné par l'exercice Gestes techniques entraînés

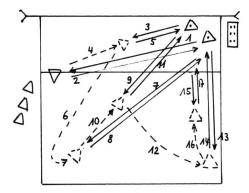
Principaux facteurs de la condition physique entraînés

Schéma de l'exercice

Description de l'exercice

Défense arrière

Vitesse Résistance générale Résistance locale (bras et jambes)



1 = smash

2 = manchette

3 = feinte

4 = déplacement

5 = plongeon

6 = déplacement dans la grande

diagonale 7 = smash

8 = manchette

9 = feinte

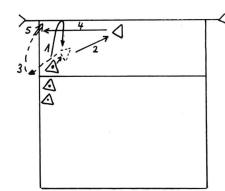
10 = déplacement

11 = plongeon

12 = déplacement sur la ligne

etc...

Manchette Passe Smash Agilité



1 = lancer le ballon dans le filet

2 = manchette

3 = élan pour smash

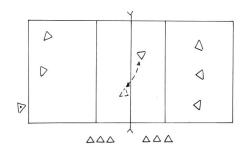
4 = passe

5 = smash

**Jeu:** 3 avec 3, plus un passeur pour les 2 équipes

Entraînement du passeur Vitesse,

résistance pour le passeur



Les deux équipes jouent ensemble. Dès qu'elles ont commis 5 fautes (ensemble), les 6 joueurs cèdent leurs places aux 6 autres joueurs qui attendent au bord du terrain.

Après avoir fait sa passe d'un côté du filet le passeur passe sous le filet et fait la passe pour l'autre équipe.

Il n'est pas permis de faire des feintes dans les 3 m.

# Retour au calme

