

Entraînement

Technique individuelle: les frappes et la glissade

Une frappe correcte est la base d'une attaque maîtrisée et précise. Tandis qu'une glissade effectuée au bon moment et avec justesse permet de récupérer plus de ballons.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Groupe cible: degrés secondaires I et II, clubs
- Niveau de progression: avancés

Objectifs d'apprentissage

- Frapper le ballon selon différentes techniques.
- Glisser correctement pour récupérer le ballon.

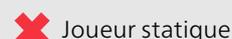
Conseils

- Ne pas frapper à un bras (risque de blessures trop important!).
- Porter des genouillères de volleyball.

Remarque: Il est possible de partager cette leçon en deux parties (deux leçons): la première est axée sur les frappes, la seconde sur la glissade.



Légende



	Contenus	Illustration/Organisation
Mise en train	5' Multicourses Les joueurs courent dans la salle de différentes manières: rotation avant/arrière des bras, talons-fesses, pas croisés, pas chassés, etc.	
	5' Passes en cercle L'entraîneur se trouve avec le ballon au centre d'un cercle formé par les joueurs. Il adresse une passe horizontale à tour de rôle à chacun d'entre eux. Les joueurs réceptionnent le ballon – sans le bloquer – et le renvoient au centre. Variante: Jouer le ballon en direction des pieds. Matériel: Un ballon par cercle de 10 à 12 joueurs	
Partie principale	10' Frappes Deux colonnes de quatre à cinq joueurs se tiennent chacune à quelques mètres de leur cellule de deux joueurs respectives. A tour de rôle, un joueur d'une colonne frappe le ballon avec les deux mains liées en direction des joueurs de la deuxième cellule, lesquels tentent de le récupérer avant qu'il ne touche le sol. Variantes • Frappe poussée mains séparées • Frappe lobée Remarque: Toujours faire l'appel correctement avant la frappe! Matériel: Cônes	

		Contenus	Illustration/Organisation
Partie principale	10'	Jeu 3:3:3 sur un demi-terrain Consignes: <ul style="list-style-type: none"> • Frapper correctement. • Obliger les cellules à se déplacer au centre du terrain. 	
	10'	Frappes dans les cibles Deux joueurs tiennent le ballon, le troisième est frappeur et le quatrième se trouve à la réception. Le frappeur vise un des cerceaux (ou tapis). Le joueur à la réception laisse le ballon toucher le sol pour constater si celui-ci atteint la cible. Il redonne finalement le ballon à la cellule et se replace. Changer les rôles après trois à cinq frappes successives. Variante: Imposer l'ordre des cibles à viser (de gauche à droite, etc.). Matériel: Cerceaux ou tapis	
	5'	Initiation aux glissades L'entraîneur explique le déroulement de la glissade. Les joueurs apprennent à glisser doucement en trotinant dans la salle.	
	10'	Glissades Les joueurs forment une colonne à côté de l'entraîneur qui est en possession du ballon. Au coup de sifflet, le premier joueur court vers le cône, le touche, revient vers l'enseignant qui fait rebondir le ballon au sol, et tente de le récupérer en effectuant une glissade. Etc. Remarque: Corriger les élèves qui n'effectuent pas correctement la glissade. Matériel: Cône	
	10'	Glissades sur le bord de ligne L'entraîneur se tient à côté des joueurs et lance le ballon dans la zone de glissade (sur la ligne ou à l'extérieur du terrain). Le premier joueur de la colonne court et tente de le récupérer en glissade. C'est ensuite au tour du deuxième joueur. Etc. Matériel: Cône	
Partie finale	25'	Jeu modifié: «Bonus» Période jusqu'à sept ou neuf points. Effectuer les changements de joueurs à la fin de chaque période. Au début de chaque période, l'entraîneur convient d'une règle pour laquelle un point de bonus est attribué si elle est utilisée pour marquer: <ul style="list-style-type: none"> • Frappe poussée deux mains séparées • Frappe à deux mains liées • Frappe lobée • Glissade 	