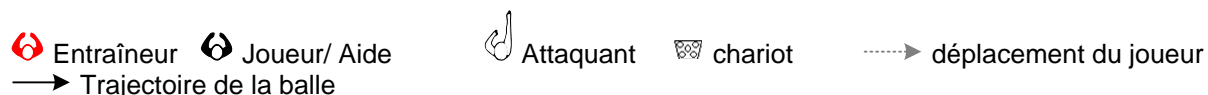


## J+S Discipline Volleyball – Prescriptions de la discipline

Avant de venir au cours de compétition JS de volleyball, nous vous prions :

- de lire les règles officielles de volleyball
- de prendre le temps de vous entraîner aux différentes techniques de l'entraîneur (TT) (servir par en bas latéralement, lancer à 2 mains, attaquer à hauteur de tête), selon les indications ci-après. 2 ramasseurs de ballons seront toujours là pour aider.



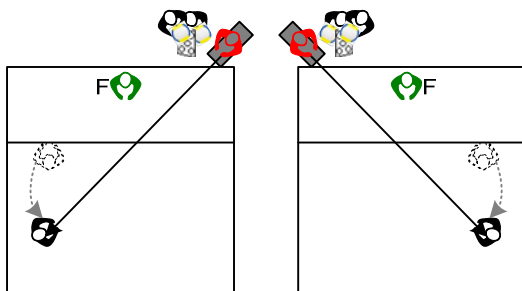
### Service par en bas latéralement sur la moitié de terrain

	<p><b>Service par en bas latéralement devant et derrière le joueur</b></p> <p>Le service sera fait de côté. L'entraîneur est à une distance minimale de 5m du filet. Le ballon doit être joué tendu au-dessus du filet (&gt;3m), alternant 8X devant et 8X derrière le receptriceur.</p> <p>Evaluation:</p> <p>Précision: 8 pts (1/2 par service)                  Exécution: 4 pts</p>
<p><b>Déroulement:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alternier entre ballons courts et longues</li> <li>2. L'aide fournit l'entraîneur en ballons</li> <li>3. Le ballon du receptriceur sera attrappé par une autre aide.</li> </ol>	<p><b>Points clés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ La frappe se fait de côté à la hauteur de la taille</li> <li>→ Le bras qui frappe est plié et le coude proche du corps</li> <li>→ La frappe se fait grâce à l'engagement de la hanche et le poignet est rigide.</li> </ul>

### Lancer à 2 mains pour l'attaquant en position 2, 3 (attaque courte), 4

	<p><b>Lancer à 2 mains depuis la position du passeur</b></p> <p>Le lancer doit être fait à 2 mains de manière précise sur les 3 positions décrites. Commencer par l'attaque courte au milieu, ensuite l'attaque en position 4 et pour finir l'attaque en position 2. .</p> <p>Evaluation:</p> <p>Précision: 12 pts(3 x 4)                  Exécution: 6 pts</p>
<p><b>Déroulement:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8 ballons sur la pos. 3, attaque rapide</li> <li>2. 8 ballons sur la pos. 4</li> <li>3. 8 ballons sur la pos. 2, (élan frontal)</li> </ol>	<p><b>Points clés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Orienté vers la cible, un pied en avant.</li> <li>→ Le mouvement se fait devant le corps</li> <li>→ Le ballon est lancé sans bouger les poignets, le ballon n'aura ainsi aucune rotation.</li> </ul>

### Attaques sur les positions 5 et 1



#### Attaque sur un défenseur qui s'est déplacé

Le défenseur en position 1/5 doit se déplacer en position de défense et reçoit un ballon attaqué par l'entraîneur. Le ballon doit être défendu haut au milieu du terrain. L'entraîneur est debout sur un caisson de l'autre côté du filet.

Evaluation:

Précision: 8 pts (2 x 4)

Exécution: 4 pts

#### Déroulement:

1. 8 ballons attaqués de la position 4 sur la position 5.
2. 8 ballons attaqués de la position 2 sur la position 1.
3. Le ballon défendu est attrapé par une aide (F).

#### Points clés:

- Orientation du pied opposé au bras qui frappe vers la cible
- Frappe à hauteur de tête avec l'épaule relâchée
- Poignet actif: rotation du ballon vers l'avant