

Volleyball

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

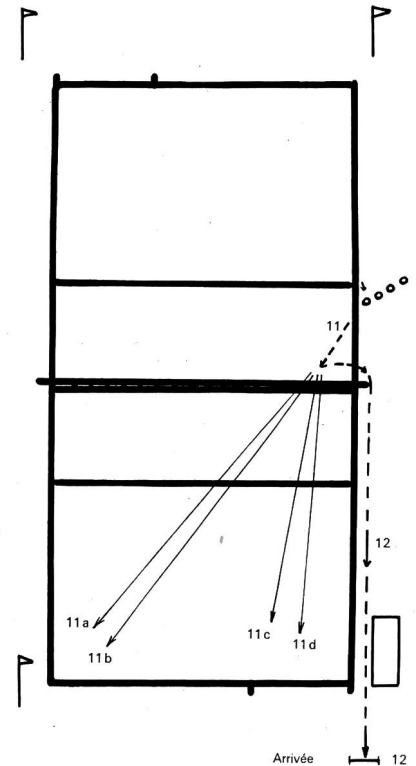
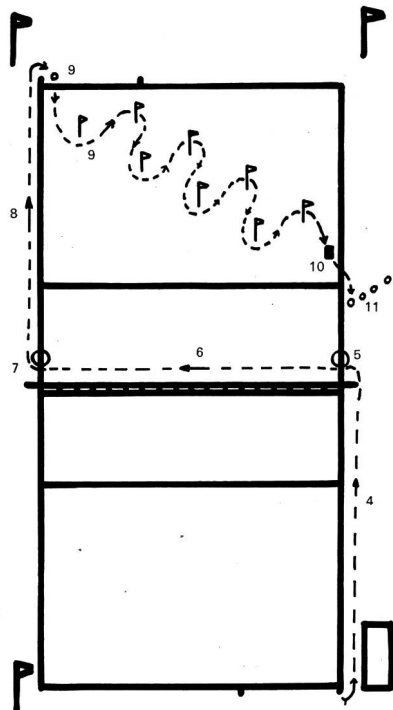
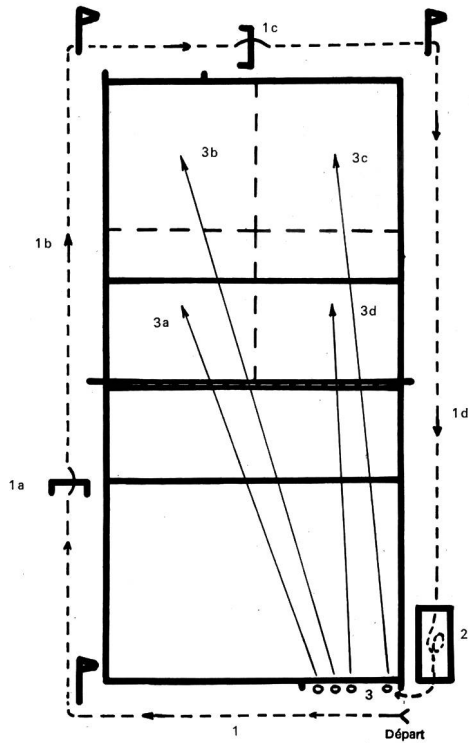
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Volleyball



Les 5 et 6 septembre 1964, la Fédération suisse de volleyball a organisé un cours à l'intention de ses entraîneurs de clubs. Pour la direction technique, elle a fait appel à un entraîneur expérimenté de la Fédération française de volleyball, M. Schmid. Le programme, très complet, englobait différents aspects de l'entraînement des joueurs ou des équipes de volley : technique, tactique, préparation physique. Au cours de prochains numéros, nous verrons en détail la matière traitée à ce cours. Pour cette fois, nous présentons un point précis, un test pour volleyeur, mettant à contribution une grande part de qualités physiques et une plus petite part de qualités techniques.

Pour déterminer le résultat, il faut chronométrer le temps d'exécution par parcours, et compter les points réussis par les services et les smashes. (Par exemple : déduire, sur le temps de parcours, 2 sec. par point réussi).

1. Sprint

1a) Haie, env. 70 cm

1b) Sprint

1c) Haie, env. 70 cm

1d) Sprint

2. Roulade arrière

3. 4 services (chacun dans une zone différente)

4. Sprint

5. Toucher le medicine-ball

6. Pas de galop latéral en position assez basse (position de base)

7. Toucher le medicine-ball

8. Sprint en courant en arrière

9. Course en slalom en frappant sans arrêt un ballon (à 2 mains)

10. Poser le ballon à terre

11. 4 smashes : 2 en diagonale

2 perpendiculairement.

Toucher le medicine-ball

12. Sprint jusqu'à l'arrivée.

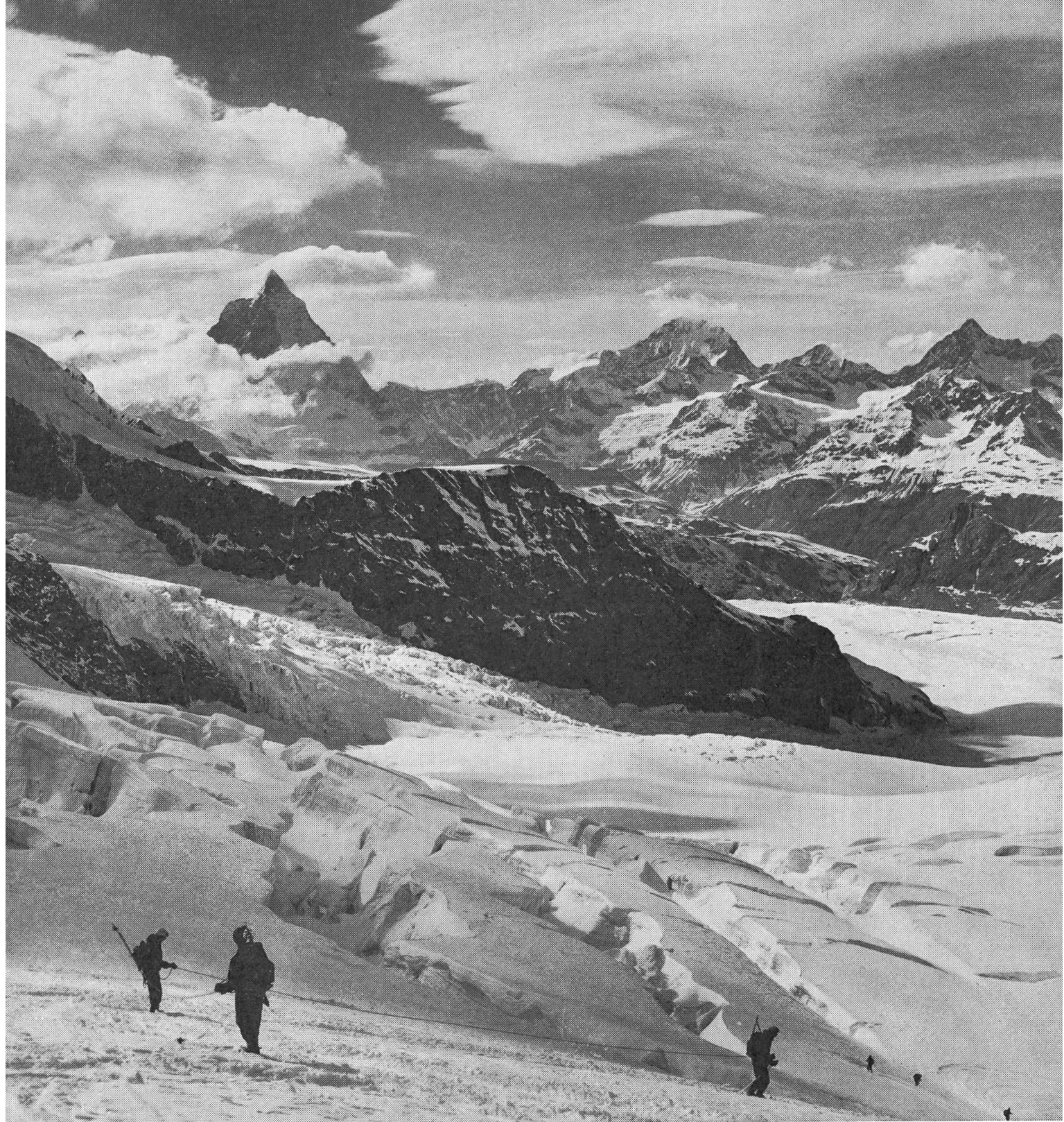


Photo : Hugo Lörtscher EFGS