

Secteur Féminin

CLUBS FORMATEURS

Position de base

$\frac{3}{4}$ dos au filet
&
S'adapter à la trajectoire
pour garder son espace
d'intervention devant soi

POSTURE

STABILITE ET NEUTRALITE
au moment de jouer le ballon

🔗 Travailler
autour des sensations

LA PASSE

LES FONDAMENTAUX...
Au-delà d'un formatage technique

PHILOSOPHIE...

Tenir compte des partenaires, des adversaires,
du contexte & GARDER L'INITIATIVE...
Chercher l'équilibre entre la justesse du choix
et la qualité de la passe...



DEPLACEMENTS

Voir le départ de la trajectoire,
être en place avant le 1er contact
+ AJUSTEMENT (en pas chassés)

PRISE DE BALLE



1 HAUTEUR
(Prendre la balle tôt et haute
tout en gardant le relâchement
des poignets et du haut du corps)



3 SURFACE DE CONTACT
(Importance des pouces,
amortir et sentir...)



2 FAVORISER LA SUSPENSION



4 RYTHME / TIMING
(Etre vif au lâcher)



GESTION DES PARTENAIRES & DE L'ADVERSAIRE



1 COMPRENDRE SES ATTAQUANTES
S'adapter aux qualités de ses joueuses



3 MEMORISER (Tenir compte des
positions et réactions du contre)



**2 UTILISER TOUTE LA LONGUEUR
DU FILET DANS LA CONSTRUCTION**



4 IMPOSER SON RYTHME DE JEU
(Observer, Décider, Jouer)

TRAJECTOIRES DE BALLE

1 - Utiliser les jambes, le sol...
pour accompagner la balle sur sa trajectoire



Trajectoire parabolique

👉 Chercher à atteindre
directement le point haut
de la trajectoire (ligne droite)

1. Visualisation du point haut
2. Notion d'angle
3. Notion de « rampe » sur le 1er mètre

2 - Garder l'angle tronc/ bras et
terminer équilibré après le contact



Balle hauteur de mire

3 - Jeter vite la balle
sans mettre trop
d'énergie



Trajectoires plates

IMPLICATIONS A L'ENTRAÎNEMENT « Apprendre la technique dans les alternances »

1. Faire varier les distances/ filet
2. Faire varier les profondeurs/ filet
3. Faire varier les trajectoires



Provoquer la pénétration le plus souvent possible

Pour comprendre le temps de stabilisation ainsi que le rythme de jeu

Proposer des situations de relance / réception variées

Pour comprendre l'importance de garder un espace, une fenêtre d'intervention

LE PETIT PLUS...

1. Il faut former une personnalité...
2. Une joueuse ayant des capacités de compréhension et d'invention



« Etre capable d'être dirigé et de diriger les autres »

Conseillers Techniques : Jue Gang BAÏ et Jacques BERAUD / Réalisation : Pascale BONHOMME

Photos : Site FIVB / Sur Dartfish : Laurent DELACOURT