Gestes techniques : Volley-ball

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la technique de passe, de réception, de service et d'attaque, la cohésion collective et la stratégie pour performer en match.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer muscles, articulations et réactivité.

1. Mobilisation poignets, épaules, genoux, chevilles.
2. Étirements dynamiques, petits sauts, activation rappels et amortis.
3. Jeux de passes ou services pour mise en route.

Contrôle du matériel

Vérifier ballon, tenue et surface de jeu.

1. Ballon adapté au niveau et à la pratique (salle/plage), bonne pression.
2. Chaussures et tenues spécifiques, surface propre et sèche.
3. Repérage du filet et des limites du terrain.

Technique de base

Passe à deux mains

Optimiser la construction et la distribution du jeu.

1. Position stable, bras devant, mains ouvertes.
2. Mouvement de jambes/bras coordonné vers la cible.
3. Extension des bras, finition par les doigts.

Réception manchette

Assurer la précision des relances défensives.

1. Bras tendus, mains jointes, jambes fléchies.
2. Amortir la balle par flexion, orientation des bras.
3. Redresser le ballon vers la zone de relance.

Service

Débuter le point avec efficacité et rythme.

1. Service dessous pour débutants, au-dessus en progression.
2. Impact de la balle devant le corps avec le bras frappant.
3. Viser zone spécifique selon la tactique.

Smash et attaque

Renvoyer le ballon avec puissance et précision.

1. Trois pas d'élan, impulsion jambes, extension bras.
2. Frappe en haut, orientation du poignet (coupe/direction).

3. Atterrir souplement, penser à la réception.

Déplacements et collectif

Positionnement et rotation

Respecter organisation et espacement sur le terrain.

1. Respecter les zones et rotation après chaque point.
2. Couverture du terrain selon la position.
3. Communication sur chaque réception ou attaque.

Bloc et défense

Stopper attaque adverse et relancer rapidement.

1. Saut synchronisé face à l'attaque, bras devant le filet.
2. Atterrir côté défense pour relance.
3. Gestion de la répartition défensive derrière le bloc.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.