

Jeu au filet

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Lundi, 05 Août 2013 05:34

Améliorer son jeu de jambe à la volée :

Améliorer la flexion des jambes à la volée :

Objectifs : fléchir sur les jambes lors des volées basses Moyens : demander au joueur de toucher le sol avec le bout du manche de la raquette immédiatement après chaque volée en restant le haut du corps droit.

Améliorer son smash :

Travail du smash position à l'armé et jeu de jambes.

Jeu au filet

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Lundi, 05 Août 2013 05:34

Découverte du plan de frappe en volée de coup droit :

Objectifs : plan de frappe en avant et une réussite immédiate d'une volée en coup droit...

Echauffement thème volée :

Objectif : échauffement à la volée, réduire le temps dont dispose le volleyeur...

Moyen : permettre l'anticipation des volleyeurs en imposant à l'un de jouer systématiquement ses volées décroisées (et inversement pour son partenaire qui lui doit les croiser)...

Pour améliorer la préparation (volée de coup droit) :

Objectifs : éviter que le bras droit s'écarte trop sur le côté lors de la volée de coup droit.
Favoriser une préparation limitée...

Jeu au filet

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Lundi, 05 Août 2013 05:34

Moyen : relier les mains au niveau des poignets avec un élastique (ou des menottes voir au rayon jouets pour que ce soit plus ludique au niveau des plus jeunes)...

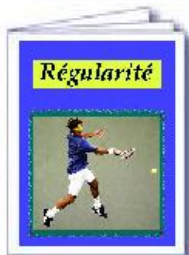
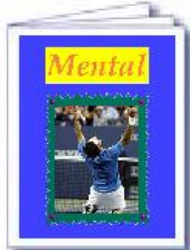
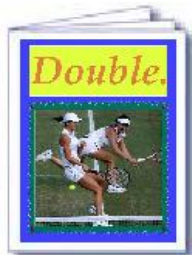
TELECHARGEZ ET IMPRIMEZ LES EXOS CLASSES PAR THEME >>



Jeu au filet

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Lundi, 05 Août 2013 05:34



Jeu au filet

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Lundi, 05 Août 2013 05:34

