

## 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 >>**

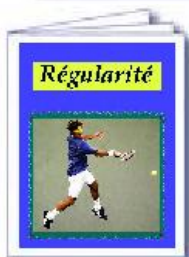
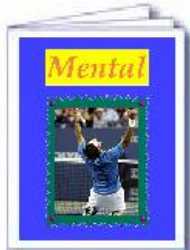
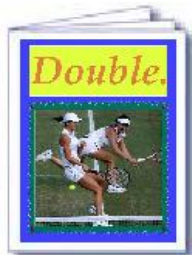


## Jeu au filet

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

---

