

► DÉFINITION

Dans tout sport collectif, la passe est définie comme étant " la trajectoire du ballon entre deux partenaires ". En Volley-ball, la passe d'attaque est le plus souvent effectuée en touche haute. Elle est destinée à un partenaire " attaquant ".

Dans la chronologie du jeu, elle est l'action qui suit la réception précède la frappe d'attaque.

CONSIGNES À RESPECTER

LES MAINS

Les mains sont le point de contact avec le ballon : projeter le ballon par coordination en " cascade ", de l'extension des membres inférieurs (genoux, chevilles) aux membres supérieurs (coudes, poignets).

LES POIGNETS

Les poignets donnent le rythme aux passes en bout de filet et permettent de réaliser les passes rapides.

LES ÉPAULES

Sur une bonne réception, l'axe des épaules est perpendiculaire au filet.

LES BRAS

Ils doivent placer les mains en position haute à la réception de la balle et être mi-fléchis. Leur extension permet la précision et la longueur de la passe.

LES PIEDS ET LES JAMBES

La vitesse de déplacement assure un bon placement sous la balle.

Rythme : de lent à rapide.

Attitude terminale : être arrêté, équilibré, au point de chute du ballon. Axe perpendiculaire au plan des épaules, aligné avec la cible quelque soit le type de passe.

FAUTES PRINCIPALES

- Jouer en déséquilibre.
- Jouer en rotation.
- Placer l'appui gauche devant l'appui droit.
- Incliner la tête et le buste en avant ou en arrière.
- Coudes trop écartés dans le plan des épaules.
- Décaler dans le temps l'action du bas et du haut du corps.
- Reculer le bassin pendant ou après le contact.
- Descendre les mains avec le ballon.

LE BALLON

La prise de balle est la même sur tous types de passe. Elle doit se faire haute, devant le front.

► LE P'TIT CONSEIL

En volley-ball, on peut distinguer la passe du passeur (spécialisation) et la passe du non-passeur (joueur non spécialisé). Chez les très jeunes (de 8 à 12 ans), il est préférable de privilégier la formation du joueur dans sa globalité avant de vouloir le spécialiser...