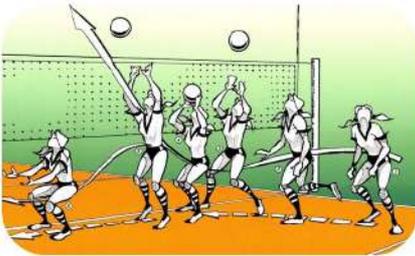


Devancer le ballon afin d'être arrêté et orienté au moment de l'arrivée au ballon.



EQUILIBRE & NEUTRALITE DU CORPS
(notion de verticalité)

« La base de Passe doit permettre l'observation et faciliter la mise en action de la passeuse »

- PASSE ARRIERE -



TENIR SON DOS ET SA TÊTE
= FAIRE SA PASSE A PARTIR
DES POIGNETS



Utilisation des pouces
& Notion de rythme
à donner à sa passe

FINIR SA PASSE AVANT D'ALLER AU SOUTIEN
(rotation face au filet = évite la balle dans le filet)



Fiche Technique : Détection Nationale Féminine 2015 (photos FIVB)

- PASSE AVANT -



Le placement des mains permet d'accueillir le ballon (triangle, as de pic, panier...)

SE DEPLACER VITE SOUS LA BALLE & PRESENTEZ LES MAINS TÔT AU DESSUS DE LA TÊTE



PRISE DE BALLE LA PLUS HAUTE POSSIBLE (loin du visage = distance d'un ballon ou +)



Laisser le ballon entrer dans les mains : = Prendre & jeter (poignets relâchés)

EQUILIBRE & NEUTRALITE DU CORPS (notion de verticalité)

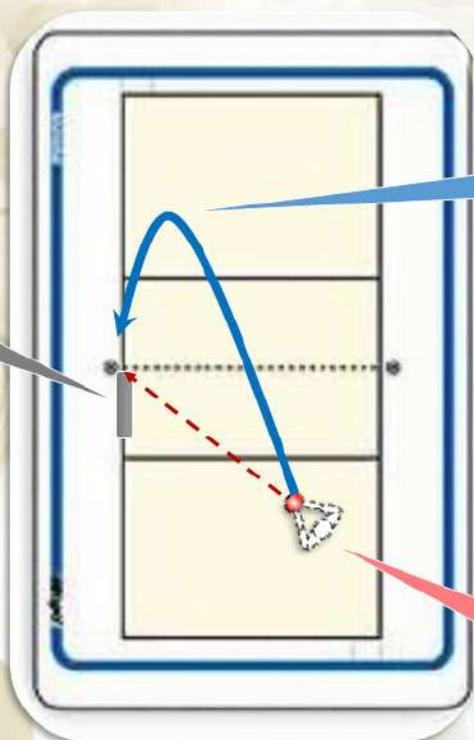


Fiche Technique : Détection Nationale Féminine 2015 (photos FIVB & Amphora)

- PASSE DU NON PASSEUR -

PROFONDEUR DE LA PASSE
= le ballon tombe
sur la ligne de côté

La passe du non passeur
(ou, passe de relais)
est réalisée par une
joueuse non spécialiste,
en situation minimum ou,
après la défense de la
passeuse.



HAUTEUR DE LA PASSE
= 2 à 3 fois la mire

DIRECTION DE LA PASSE
= Poteau ou extérieur poteau
(la trajectoire ne doit pas couper le filet)

- NOTION DE POINT HAUT -

(Trajectoires rondes & trajectoires plates)

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

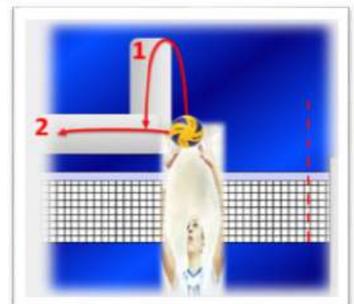


Balle hauteur de mire

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



Trajectoires plates



1 - Notion de « cheminée »
(la verticalité de la passe permet
une prise de balle haute)

2 - Notion de « fenêtre »
(l'horizontalité permet une
recherche d'angles)

