

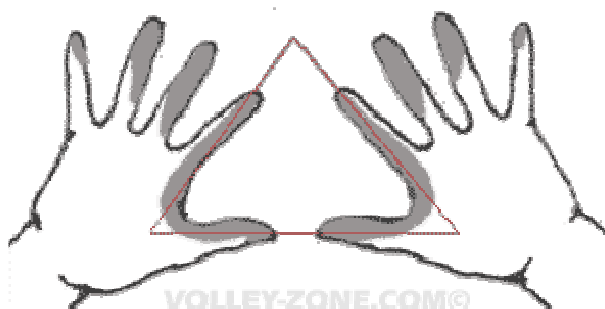
PASSE

La passe avant

» **Technique de contact prolongé** Le contact avec le ballon se divise en deux phases :

- L'absorption
- L'accélération

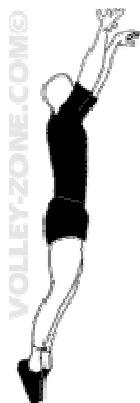
Les mains à la hauteur de la poitrine se soulèvent normalement. Le corps est vers l'avant et vers le haut. La vitesse du ballon ramène les mains en hyperextension dans la direction contraire à la trajectoire souhaitée. Les mains et les doigts épousent la forme du ballon. Une fois la phase d'absorption effectuée, le corps du joueur se grandit jusqu'à l'extension complète et une poussée des pieds, jambes, tronc, épaules, bras, mains et doigts est effectuée. La partie grisée est celle que le ballon doit toucher.



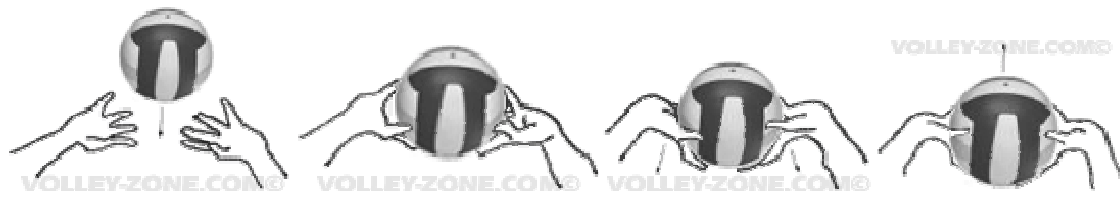
» **Technique de buter le ballon** Les mains partent jusqu'à la hauteur de la poitrine et se placent ensuite au niveau du front, bien ouvertes. Les coudes sont à peine plus écartés que la largeur des épaules. Les doigts épousent la forme du ballon. Les poignets et les doigts, sont prêts à buter le ballon.



Les bras, avant-bras et mains vont à la rencontre du ballon. Le contact se fait sur la face interne des doigts. Une extension des bras et avant-bras vers le haut et vers l'avant sera effectuée en direction de la trajectoire désirée. Les mains et doigts restent rigides. Lors du contact, il y aura un mouvement de continuité vers l'avant au niveau du bassin.

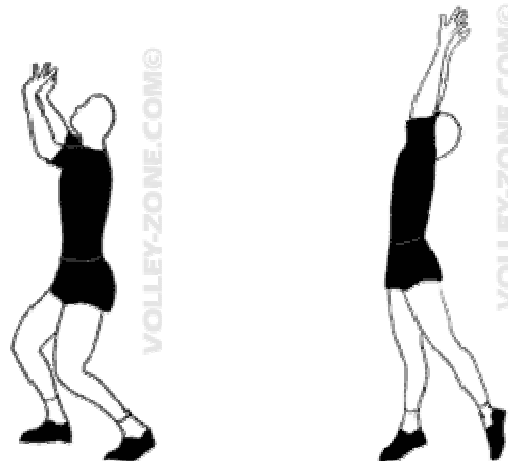


Le mouvement des mains doit ressembler à ceci :



La passe arrière

Le passeur doit bien se situer sous le ballon. L'extension du tronc se fait en arrière. Les bras s'étendent dans le prolongement du tronc, et poignets-tête sont tirés vers l'arrière. Les mains doivent être situées au niveau du front. Le mouvement est une poussée des jambes vers le haut et l'avant, et les bras et avant-bras vers l'arrière.



La passe de côté

Cette technique permet de rendre difficile le contre adverse. En effet, l'action du passeur est cachée car elle s'effectue au niveau de son visage, dos au filet. Mais cette passe ne s'effectue que par des joueurs qui se contrôlent parfaitement car elle est extrêmement difficile à faire.

La passe en extension

Pour faire une telle passe, le joueur se trouve en extension et en parfait équilibre pour éviter de toucher afin de passer correctement. La technique est la même que pour la passe avant, mais elle comporte plusieurs avantages. En effet, elle permet de raccourcir le temps de réaction contre les adversaires et de permettre au passeur de smasher au lieu de passer pour provoquer un effet de surprise.

La passe acrobatique

La passe acrobatique permet au joueur de passer sur un ballon mal réceptionné. Il devra pour cela plonger ou encore faire des roulades.

La passe manchette

Cette passe s'effectue lorsque le ballon est très bas. Le passeur doit fléchir les avant-bras dans la direction voulue. Les bras accompagnent la trajectoire.

Fiche de la DTN sur la passe

Secteur Féminin

CLUBS FORMATEURS

Position de base

¾ dos au filet
&
S'adapter à la trajectoire
pour garder son espace
d'intervention devant soi

POSTURE

STABILITE ET NEUTRALITE
au moment de jouer le ballon

Travailler
autour des sensations

LA PASSE

LES FONDAMENTAUX...
Au-delà d'un formatage technique

PHILOSOPHIE...

Tenir compte des partenaires, des adversaires,
du contexte & GARDER L'INITIATIVE...
Chercher l'équilibre entre la justesse du choix
et la qualité de la passe...

DEPLACEMENTS

Voir le départ de la trajectoire,
être en place avant le 1er contact
+ AJUSTEMENT (en pas chassés)



PRISE DE BALLE

1 HAUTEUR
(Prendre la balle tôt et haute
tout en gardant le relâchement
des poignets et du haut du corps)

2 FAVORISER LA SUSPENSION



3 SURFACE DE CONTACT
(Importance des pouces,
amortir et sentir...)

4 RYTHME / TIMING
(Etre vif au lâcher)



GESTION DES PARTENAIRES & DE L'ADVERSAIRE



1 COMPRENDRE SES ATTAQUANTES
S'adapter aux qualités de ses joueuses

2 UTILISER TOUTE LA LONGUEUR
DU FILET DANS LA CONSTRUCTION

3 MEMORISER (Tenir compte des
positions et réactions du contre)

4 IMPOSER SON RYTHME DE JEU
(Observer, Décider, Jouer)

TRAJECTOIRES DE BALLE

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)

2 - Garder l'angle tronc/ bras et
terminer équilibré après le contact



Balle hauteur de mire

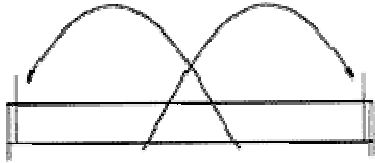
3 - Jeter vite la balle
sans mettre trop
d'énergie



1. Visualisation du point haut

Voici les différents schémas de passes :

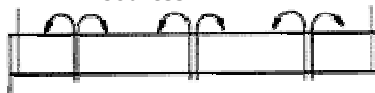
Normales



Demies



Courtes



Tendues



Voici quelques exercices pour améliorer la passe :

• Passe entre deux joueurs.

• Un joueur de chaque côté du terrain. Faire des passes en variant les distances.

• Un joueur se fait la passe sur lui-même tout en se déplaçant le long du filet. Il faut essayer de respecter la trajectoire droite du filet.

• Exercice de précision : le joueur se fait la passe, mais cette fois à travers le filet. Lorsque le ballon passe par dessus le filet, le joueur doit aller sous le filet pour passer de l'autre côté du terrain pour reprendre le ballon.

• Exercice pour la passe arrière. Trois joueurs se mettent en ligne. Celui du milieu est retourné vers le premier joueur. Le joueur 1 envoie le ballon au joueur 2 (celui qui se trouve au milieu). Le joueur 2 fait une passe arrière sur le joueur 3. Dès que la passe est faite, le joueur 2 se retourne vers le joueur 3 qui lui renvoie le ballon. Le joueur 2 fait alors une passe arrière vers le joueur 1. Chaque joueur passe à son tour au milieu.

• Passe après un service : le passeur reste au milieu du filet. Lorsqu'il reçoit le ballon, il fait soit une passe avant, soit une passe arrière (normale, demie, courte ou tendue).