

Skills and Drills



Habilités et exercices

Une performance sérieuse pour les athlètes sérieux



Fred Winters

The approach Appel d'attaque

Back Swing: A rapid approach leads to a deliberate back swing as the feet are planting to take off.

Mouvement du dos : Lorsque le joueur a fait son appel d'attaque et qu'il s'apprête à sauter, il amorce le saut par une extension de son bassin afin de relever son tronc en position verticale.



Jump: The arms are propelled powerfully forward at the same instant that the legs are forcefully extending (jumping).

Saut : Le joueur lève rapidement ses bras au moment où il déplie ses jambes avec force (saut).



The spiking action/Action du bras

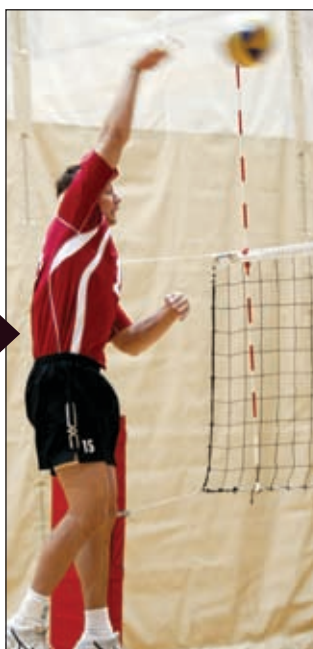
Draw Back: The spiking arm is drawn back -- similar to a bow and arrow action -- while the non-spiking arm is out in front. The eyes are focused on the ball.

Recul du coude/bras : Le joueur recule son coude/bras derrière la tête comme au tir à l'arc. Le bras opposé est élevé en avant du corps. Le joueur fixe le ballon.



Arm Swing: The elbow (in a high position) leads the arm swing at the same time that the non-spiking arm is drawn toward the body.

Mouvement d'attaque : Le joueur fait passer son coude en premier, tout en le gardant haut. Il redescend en même temps le bras opposé près de son corps.



Contact Point: The ball is contacted at a high point with the arm straight and slightly in front of the body, while the non-spiking arm continues to be drawn toward the body.

Point de contact : Au contact, le bras de frappe est déplié de façon à ce que le joueur attaque le ballon au point le plus haut possible. Le ballon se trouve légèrement en avant du joueur. Le bras opposé continue de redescendre près du corps.



Follow Through: The follow through continues past the contact, with the non-spiking arm drawn into the body and the eyes watching the flight of the ball.

Mouvement d'accompagnement : Après avoir attaqué le ballon, le joueur termine l'action de son bras (accompagnement) en le faisant descendre le long de son corps. Le bras opposé continue de redescendre près du corps. Le joueur suit son attaque des yeux.

Skills and Drills

Serious Performance for Serious Athletes



Habilités et exercices

Une performance sérieuse pour les athlètes sérieux

This month, we're going to look at setting in some detail. We've asked National Team member Stephanie Penner to help out. Here are a few tips to make you better in this very important aspect of the game...

SETTING

Ce mois-ci, nous allons décortiquer la passe. Pour ce faire, nous avons demandé à **Stephanie Penner**, membre de l'équipe nationale, de nous aider. Voici quelques conseils qui vous aideront à mieux exécuter cette phase de jeu importante.

LA PASSE



Basic/points essentiels

Basics

Understanding the two triangles:

1. The first triangle -- the smaller one -- is made from the two thumbs and the index fingers. The thumbs make up the base (or tangent) line, and the index fingers make up the other two lines of the triangle.
2. The second triangle is made by the two elbows.
3. It is important to maintain the two triangles simultaneously. Setters must be able to see the ball through the smaller of the triangles. This forces them to handle the ball in front of their foreheads.

Catch and Release

The two main points in performing this action are:

1. To stop the spin of the ball while catching the ball and
2. To release the ball with control.

In order to perform both tasks, setters are required to use their wrists, elbows and knees to absorb the ball's impact.

Back set

The catch remains the same as for the front set. However, at the moment of release, setters are required to turn their thumbs and arch their backs to send the ball in the opposite direction.

Jump set

The importance of the jump set is to quicken the pace of the offence. However, by jumping, setters are no longer able to use their knees to control the ball. Therefore, they must move right under the ball in order to maintain the triangles so as to have more control.

It should also be stressed that setters must learn to make the appropriate movements at the peak of their jumps.

Naoki Miyashita is an assistant coach with our women's National Team. He came here after a successful career in the Japanese pro league. His technical knowledge is a huge plus for Canada.



Back set/passe arrière



Jump set/passe en suspension

Les points essentiels de la passe

Comprendre les deux triangles :

1. Le premier triangle, le plus petit des deux, est formé par les deux pouces et les deux index. Les pouces forment la base du triangle, tandis que les index forment les deux autres côtés.
2. Le deuxième triangle est formé par les deux coudes.
3. Il est important de garder ces deux triangles formés simultanément. Un passeur ou une passeuse doit pouvoir voir le ballon à travers le plus petit triangle, ce qui force l'athlète à faire le contact du ballon vis-à-vis du front.

Interception et exécution

Voici les deux points les plus importants qui vous aideront à bien exécuter cette action :

1. Interception du ballon et arrêt de sa rotation;
2. Exécution de la passe avec contrôle;

Pour bien réaliser ces deux tâches, le passeur ou la passeuse doit utiliser ses poignets, ses coudes et ses genoux afin d'absorber le ballon.

La passe arrière

L'interception du ballon se fait au même endroit qu'à la passe avant. Toutefois, le passeur ou la passeuse doit, au moment du contact du ballon, tourner ses poignets et cambrer le dos afin de pouvoir diriger le ballon dans la direction opposée.

La passe en suspension

Le but de la passe en suspension est d'accélérer le rythme de l'offensive. Par contre, le passeur ou la passeuse qui effectue une passe en suspension ne peut plus utiliser ses genoux pour contrôler le ballon. Il ou elle doit donc se déplacer directement en dessous du ballon et maintenir la position de ses mains et de ses bras en triangle pour avoir plus de contrôle. Il est aussi très important qu'il ou elle apprenne à exécuter la passe au point maximum de son saut.

Naoki Miyashita est l'entraîneur adjoint de l'équipe nationale féminine de volleyball. Il a joint les rangs du Canada après avoir connu une brillante carrière dans la ligue professionnelle japonaise. Ses connaissances techniques profitent beaucoup au Canada.

Mizuno, fier commanditaire des équipes nationales masculines et féminines de volleyball intérieur.

Mizuno is a proud sponsor of the Men's and Women's National Indoor Volleyball Teams.

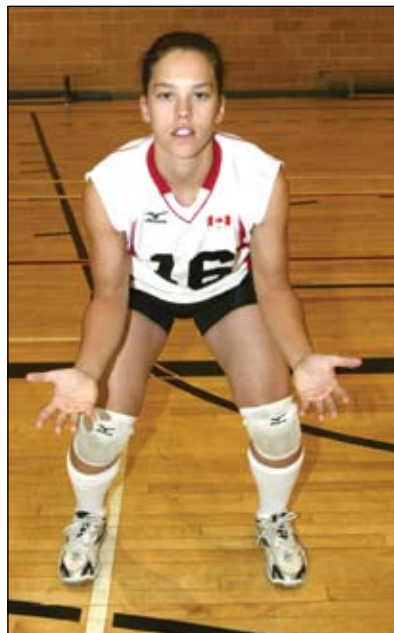
Skills and Drills

Serious Performance for Serious Athletes



Underhand Pass

The underhand pass is used when the ball is too low to use an overhand pass, or when the ball is too far away from the body.



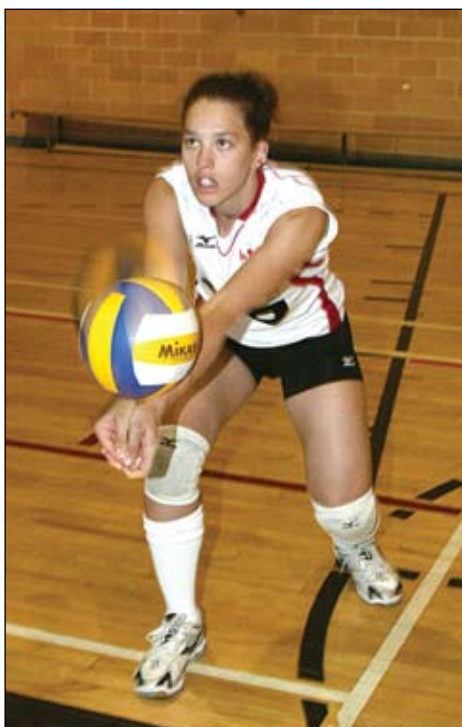
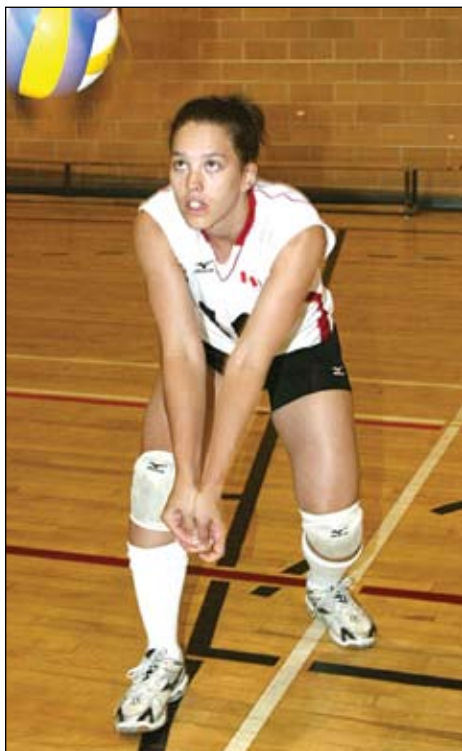
The most important aspect of the underhand pass is to receive ball well in front of your body, allowing you to use your hips and knees in making the pass.

Basic form

1. The receiver's feet should be a little more than shoulder width apart.
2. Slightly bend your knees.
3. Either foot should be one half step forward from the other foot; the toes should be facing slightly inward.
4. Concentrate on the centre of the ball all the time and pull your chin toward your chest.
5. Round your back a little and lean forward a bit.
6. Keep your elbows slightly bent and away from your body, with your shoulders relaxed.

At contact with the ball

1. The ball should be in front of you and about knee-high.
2. The ball should strike a little bit above your wrist.
3. At the moment of impact, your elbows should be close together and your thumbs should be parallel and touching each other.
4. You should feel that you are "scooping" the ball to a teammate rather than hitting it.
5. Do not swing your arms when contacting the ball.



Pictured is Team Canada setter, name????

By/par Naoki Miyashita

Habilités et exercices

Une performance sérieuse pour les athlètes sérieux

Passé en manchette

Le joueur devrait choisir de faire une manchette lorsque le ballon est trop loin du corps ou que la trajectoire du ballon est trop basse pour faire une touche.

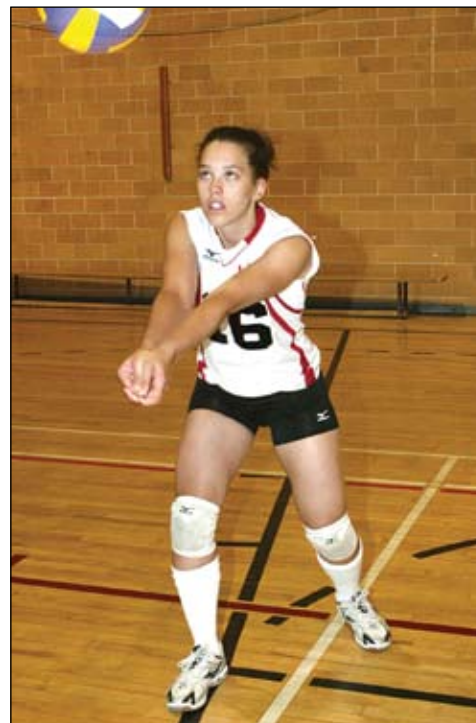
Le point technique le plus important est de placer son corps derrière le ballon et de faire une extension des hanches et des genoux pour diriger le ballon vers la cible.

Position de base

1. Écarter les pieds à une distance un peu plus grande que la largeur des épaules.
2. Placer le poids légèrement vers l'avant, au-dessus des genoux.
3. Placer un pied légèrement devant l'autre et orienter les orteils un peu vers l'intérieur.
4. Fixer le centre du ballon et garder le menton près de la poitrine.
5. Arrondir légèrement le dos et pencher le tronc un peu vers l'avant.
6. Fléchir légèrement les coudes et garder les bras loin du corps et les épaules détendues.

Au moment du contact :

1. Le ballon devrait être en avant du joueur. Le contact devrait être fait à la hauteur des genoux.
2. Le contact devrait être fait juste en haut des poignets.
3. Les coudes devraient être rapprochés et les pouces, parallèles et collés ensemble.
4. Le joueur devrait avoir la sensation qu'il accueille le ballon comme s'il allait l'attraper et qu'il se laisse frapper par le ballon plutôt que lui frappe le ballon.
5. Le joueur bouge le moins possible les bras



Photos: Rusty Barton