

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1621>



Apprendre à jouer au Volley-Ball - 46 vidéos du site Sikana



- Ressources
- CA 4 - CP4
- Volley-ball
- Ressources Péda Volley

- Date de mise en ligne : dimanche 6 mai 2018

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Apprendre à jouer au Volley-Ball

Le site Sikana vous propose un ensemble de 46 vidéos divisées en 10 chapitres.

Avec ces vidéos, apprenez les bases du volley, améliorez votre technique et découvrez de nouveaux exercices à faire seul ou à plusieurs.

Ce programme complet, conçu pour les débutants et les joueurs souhaitant progresser, a été réalisé avec la Fédération Française de Volley (FFVB).

L'ensemble des vidéos est disponible et téléchargeable en haute qualité ou basse qualité :
<https://www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-play-volley-ball>, après vous être créé un compte gratuit sur leur site.

Vous pourrez également retrouver l'intégralité de ces vidéos sur le site [Youtube](#).

Ce que vous allez apprendre :

- Introduction au Volley (5 vidéos)
- S'échauffer seul (3 vidéos)
- S'échauffer à plusieurs (6 vidéos)
- Les fondamentaux techniques (8 vidéos)
- Exercices : Le service (4 vidéos)
- Exercices : La réception (3 vidéos)
- Exercices : La passe (4 vidéos)
- Exercices : L'attaque (4 vidéos)
- Exercices : Le contre (4 vidéos)
- Exercices : La défense (4 vidéos)

Vous pourrez bien sûr réutiliser ces vidéos dans le cadre de vos cours avec vos élèves.