Volleyball – Attaque: Plus c'est haut...

L'objectif de cet exercice est d'attraper le ballon le plus haut possible, et par extension d'améliorer le rythme en attaque.

Lancer le ballon en l'air et sauter pour l'attraper, avec les bras tendus.
Même exercice avec élan, et finalement avec mouvement du bras et élan.
Qui attrape le ballon le plus haut possible?

Elan

- Rythme de trois pas.
- Abaissement du centre de gravité et mouvement rapide du bras.

Mouvement de frappe

- Arquer le corps.
- Impulsion: mouvement de l'épaule vers l'avant et extension du coude rapide (coup de fouet) en direction du ballon.
- Contact avec le ballon: frappe du ballon à son point le plus élevé possible, au-dessus de l'épaule, avec le bras tendu et la paume de la main ouverte (énergie vers le haut); imprimer une trajectoire la plus verticale possible au ballon.

Intentions d'action

- Marquer le point.
- Compliquer l'attaque adverse suivante.

Variantes

- Lancer le ballon avec une ou deux mains – choisir la variante la plus efficace – et l'attraper à chaque fois avec les deux mains.
- Idem, mais avec une tâche supplémentaire après le lancer: taper dans les mains, toucher le sol/les talons, effectuer un tour sur soi-même, etc.
- Se passer le ballon à deux, en suspension.

plus difficile

- Frapper le ballon énergiquement au sol et l'attraper en respectant le rythme de trois pas.