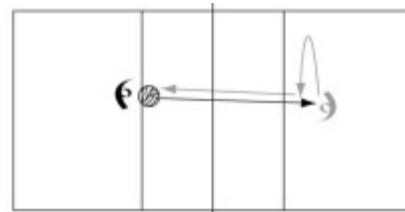


# Volleyball – Attaque: Plus c'est beau!

Deux joueurs de part et d'autre du filet enchaînent les attaques. Le but de cet exercice est de disposer d'une meilleure appréciation des trajectoires du ballon.

Deux joueurs se font face. Ils frappent tour à tour le ballon par-dessus le filet, de manière correcte, en direction de leur coéquipier. Celui-ci l'attrape, le lance en l'air et le renvoie avec précision à son destinataire. Qui frappe le ballon le plus haut possible et de manière contrôlée dans le camp adverse?



## 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

### plus difficile

- Attaquer le ballon en sautant.
- Défense en manchette.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**