

Mini-volleyball – Attaque: Shuttle time

Le mouvement de l'attaque est très complexe. Le bon timing pour le saut est indissociable d'une bonne estimation de la trajectoire du ballon. Afin de mettre l'accent sur le lancer en suspension (ouverture de l'épaule, frappe au point le plus haut), cet exercice utilise un volant de badminton.



Jeu 1:1. Lancer le volant en suspension de l'autre côté du filet (demi-terrain) pour marquer si possible un point. L'adversaire essaie de rattraper le volant et de le jouer à son tour après avoir pris son élan.

Variante

Définir des zones cibles (diagonale, derrière la ligne des deux mètres, etc.).

Matériel: Volants de badminton

Vidéos avec les points clés

- Elan pour le smash
- Mouvement de frappe topspin (drive)
- Attaque en puissance



Source: Nicole Schnyder-Benoit, cheffe de sport J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO