

Beach-volley – Technique: Topspin-drive

Après réception et passe, le joueur choisit une variante en attaque. Comme la plupart des enfants ne sont pas encore capables de frapper le ballon du haut vers le bas dans le camp adverse, ils peuvent utiliser le topspin.

Ce coup appartient aussi au répertoire des élèves les plus avancés pour passer un bloc et placer le ballon dans une zone libre.

Description technique

Au début du mouvement, le tronc est arqué en arrière et les épaules sont ouvertes. S'ensuivent une légère rotation du tronc induite par la contraction des muscles obliques du tronc et un déplacement vers l'avant de l'épaule, puis du coup de la main de frappe. La main est alors projetée le plus rapidement vers le ballon; l'impact avec celui-ci se situe au-dessus de l'épaule.



Le point d'impact du

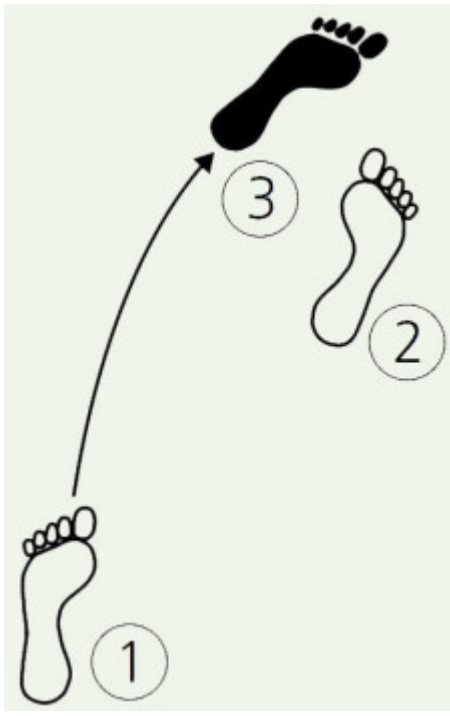
ballon pour le topspin se situe dans la moitié inférieure du ballon, l'élève frappe donc le ballon par-dessous. La main enroule ensuite le ballon, avec un mouvement du poignet destiné à le rabattre en lui imprimant une rotation vers l'avant.



Remarque: Les frappes en topspin devraient être entraînées tout de suite par-dessus le filet afin de minimiser les fautes ultérieures (frapper en baissant le coude). Attention à ne pas pousser le ballon de bas en haut (mouvement de lancer du poids).

→ [Série d'images](#) (pdf)

→ [Exercices](#)



Elan pour l'attaque

Après l'apprentissage du topspin-drive, le joueur doit entraîner le rythme de la course d'élan pour l'attaque. Les droitiers exercent le rythme des trois pas d'élan gauche-droite-gauche, les gauchers le contraire. A la différence de la salle, l'avant-dernier pas est plus court sur le sable, afin d'améliorer l'appui par un effet de tassement du sable.

Déroulement

- Les élèves forment des groupes et courent sur le sable aplati. En considérant leurs empreintes, quelles traces leur semblent les plus appropriées?
- L'entraîneur discute ensuite avec chaque groupe et présente la course d'élan correcte.
- L'exercice avec entraîneur (ou autre élève) lançant le ballon est répété, les élèves mettent en place l'élan et essaient de frapper le ballon en l'air dans le terrain adverse (topspin).

Source: Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO