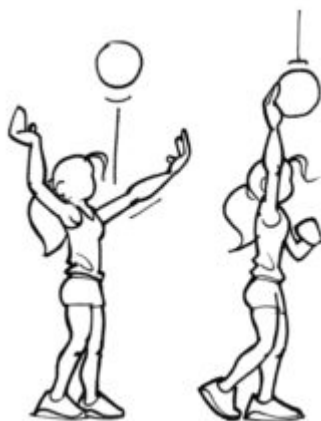


Mini-volleyball – Attaque: Auto-smash

Pour frapper au bon moment, il est plus facile d'exercer le mouvement en se lançant soi-même le ballon. Les ballons plus légers comme ceux de Kids Volley conviennent particulièrement bien.



Jeu 1:1. A lance le ballon vers le haut et se place idéalement avec l'épaule de frappe directement sous le ballon. Pour marquer le point, il frappe le ballon sans sauter par-dessus le filet placé un peu plus haut. B essaie de rattraper le ballon et de le jouer à son tour.

Variantes

- Frapper le ballon en suspension.
- Jeu 2:2 avec les mêmes règles.
- Jeu 2:2. A rattrape le ballon et le lance en cloche vers B. B s'oriente pour avoir toujours le terrain devant lui.

Matériel: Ballons de plage, ballons de Kids Volley

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