

Mini-volleyball – Attaque: Attaque depuis la zone arrière

Pour améliorer la frappe d'attaque, les joueurs exercent le mouvement depuis la zone arrière. Ils évitent ainsi la proximité du filet et disposent d'un plus grand espace. Le rôle du joueur arrière n'intervient normalement qu'au 4:4, mais on peut l'introduire dans des groupes plus restreints.



Jeu 2:2. Le passeur de chaque équipe se trouve au filet, l'attaquant dans le terrain. Le moniteur met le ballon en jeu. Trois touches de ballon obligatoires.

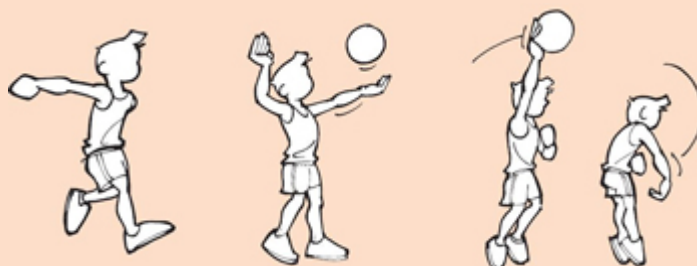
La passe est adressée sur la ligne d'attaque (pas dans la zone avant). Seules les attaques de l'arrière sont autorisées. Jouer le point jusqu'à la fin.

Variantes

- Attaques depuis l'arrière, mais pieds au sol.
- Jeu 3:3 avec pointe avant, seulement avec des attaques depuis la zone arrière.
- Jeu 4:4 en diamant, seulement avec des attaques depuis la zone arrière.
- Jeu 4:4. L'équipe A sert quatre fois. Deux passes au moins sont adressées vers la zone arrière. Compter les points; changer de côté au service.

Vidéos avec les points clés

- Élan 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