Volleyball – Technique: Attaque sur une jambe

L'attaque sur une jambe permet de frapper le ballon le plus haut possible dans le camp adverse de manière contrôlée. L'appel se fait vers l'avant et vers le haut («glissé»).

Champ d'application et objectifs

1. Garder le ballon en jeu
2. Rendre la contre-attaque difficile
3. Marquer le point

Tactique individuelle

- Adopter une position neutre par rapport à la balle pour laisser toutes les options ouvertes
- Connaître et exploiter les faiblesses de l'adversaire
- Obliger le central adverse à se déplacer

Remarque: La priorité accordée aux intentions peut varier en fonction des aptitudes et du niveau de performance des joueurs.

Source: Foerster, M. (2016). Volleyball: Jouer au volleyball. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO