



FONDAMENTAUX TECHNIQUES

Complexe 2 :
Réception / Passe / Attaque

RECEPTION :

Les séquences de travail de la réception de service doivent être longues et présentes à chaque entraînement. Le travail technique est privilégiée en début de séance, les exercices sous forme de contrat en fin de séance . Toujours définir une cible précise à viser.

<i>Intentions Générales</i>	<i>Actions Motrices</i>	<i>Fautes Principales</i>
<u>Déplacement</u> (Ne pas bouger avant d'avoir lu la trajectoire de la balle)	<u>Attitude de départ</u> : faire face au serveur, jambes fléchies, poids du corps sur les avant pieds <u>Forme du déplacement</u> : en pas chassés pour les déplacements latéraux <u>Rythme</u> : de vite à lent <u>Attitude finale</u> : appuis écarts, plateau face à la cible	Se déplacer en pas croisés. Courir les mains attachées. Réceptionner en mouvement.
<u>Les contacts</u> En manchette Avec 10 doigts sur service puissant	Placer le corps derrière la balle. Contacter le ballon entre les genoux et le bassin Surfaces de contact en avant des appuis Fixer le haut du corps.	Frapper avec la rotation du buste Redresser le buste avant, pendant ou après le contact
<u>La frappe</u>	Rechercher un contact long. Ajuster son placement par une action dynamique des jambes	
<u>La lecture</u>	Observer le serveur Lire la profondeur	Se déplacer avant la lecture

PASSE :

Il faut effectuer un travail spécifique pour le passeur à chaque séance.

<i>Intentions Générales</i>	<i>Actions Motrices</i>	<i>Fautes Principales</i>
<u>Déplacement</u>	Toutes les formes qui permettent d'aller le plus vite possible au point d'interception du ballon. Rythme : de vite à lent. <u>Attitude terminale</u> : Au sommet de la balle, il doit être arrêté, équilibré, sur le lieu de chute du ballon, orienté vers la cible, les mains haut dessus et en avant du front	Jouer en déséquilibre. Jouer en rotation. Placer l'appui gauche avant le droit. Incliner la tête et le buste
<u>Le Contact</u>	Placer les mains au dessus et en avant du front. Bras fléchis. Doigts durs et écartés	Coudes trop écartés. Reculer le bassin pendant ou après le contact
<u>Lecture</u>	Uniquement pour le passeur : Avant la réception prendre des informations sur l'adversaire, prendre en compte l'orientation des réceptionneurs. Après Réception, prendre des infos sur ses attaquants S'orienter vers le poste 4	

ATTAQUE :

Attaquer sur des enchaînements simples. Savoir attaquer tous types de ballon.

<i>Intentions Générales</i>	<i>Actions Motrices</i>	<i>Fautes Principales</i>
<u>Déplacement</u>	Etre en Mouvement. Rythme : de lent à vite, pied opposé au bras de frappe en avant	Piétiner Appuis inverser Marquer un temps d'arrêt à l'impulsion
<u>Le saut</u>	Lancer les bras vers l'avant et le haut à l'impulsion Elever les deux bras pour être équilibré Retomber sur les deux pieds	Etre sous le ballon à l'impulsion Ballon sur la mauvaise épaule Double impulsion
<u>La frappe</u>	<u>L'armé</u> : Placement du coude loin derrière, au dessus de l'épaule. Lever le bras gauche	Ne pas se servir du bras gauche Descendre le coude au moment de la frappe Pas d'ouverture d'épaule
<u>Le Contact</u>	.Main ouverte pour couvrir le ballon	
<u>Lecture</u>	Avoir dans son champ visuel le ballon et le terrain adverse	