



FONDAMENTAUX TECHNIQUES

Complexe 1 :
Service / Contre / Défense

SERVICE :

On travail le service tout le temps (pas seulement en fin d'entraînement), et toujours avec des intentions précises (cibles à éviter ou à jouer, zones, ...)

<i>Intentions Générales</i>	<i>Actions Motrices</i>	<i>Fautes Principales</i>
<u>Service Placé</u> (Mettre vite le ballon dans une zone. Précision 1/6)	Lancer de balle en face et devant l'épaule de frappe. Pied opposé a la frappe. Epaule au dessus du coude. Le bassin en arrière du plan de frappe.	Pied a l'amble. Armer avec le coude passant sous l'épaule.
<u>Service flottant</u> (Créer une incertitude sur le point de chute de la balle)	Idem. Durcir la main au contact de la balle. Attaquer la balle au point haut.	Idem.
<u>Service Smashé</u> Imprimer une grande rotation a la balle.	Lancer en avant de la zone d'impulsion. Frapper la balle le plus tôt possible.	Temps d'engagement du dernier appui trop tôt (avant d'avoir fini le lancer).

CONTRE : Premier contact défensif, le contre interdit le ballon de franchir le filet et/ou protège une zone du terrain.

<i>Intentions Générales</i>	<i>Actions Motrices</i>	<i>Fautes Principales</i>
<u>Déplacement</u>	<u>Position de départ</u> : Genoux légèrement fléchis, appuis écart une largeur d'épaule. <u>Forme</u> : Pas croisés, pas chassez et/ou pas couru.	S'écarter ou se coller au filet lors du déplacement.
<u>Le Saut</u>	Point d'impulsion = Point de réception. Placer vite les mains chez l'adversaire et le plus longtemps possible	Flotter vers l'extérieur, se laissant emporter par le déplacement.
<u>Le Contact</u>	Mains ouvertes, doigts écartés. Les mains en avant du plan des épaules. Avec une orientation vers le centre du terrain adverse.	Paumes de mains vers le haut ou l'extérieur. Mains au même niveau que le plan des épaules.
<u>Lecture</u>	Se placer par rapport a l'axe de la course d'élan. Adapter le saut a la hauteur du ballon et à sa distance par rapport au filet. <u>Infos</u> : Balle-passeur- attaquant-balle.	Mauvaise prises d'informations.

DEFENSE :

Occuper un maximum d'espace. Garder le ballon haut et chez soi.

<i>Intentions Générales</i>	<i>Actions Motrices</i>	<i>Fautes Principales</i>
<u>Déplacement</u>	<p><u>Position de départ</u> : Appuis écart, genoux fléchis, léger déséquilibre avant, haut du corps relâché, bras à l'extérieur des appuis.</p> <p><u>Forme</u> : Orienté vers la cible, effectué avant la frappe de l'attaquant. Juste avant la frappe, effectuer un allègement d'appuis.</p> <p>Contacté en étant placé.</p>	Etre statique, sur les talons. Reculer à la frappe.
<u>Le Contact</u>	<p>Avec les avant bras relâchés pour une meilleure absorption. Couper la trajectoire du ballon.</p> <p>Passer sous le ballon. Recherche d'un volume d'intervention important. Mains à plat pour une défense haute. Le pied pour sauvetage.</p>	Frapper le ballon. Tomber avant le contact. Mauvaise orientation.
<u>Lecture</u>	<p><u>Attaquant</u> : Direction de la course d'élan. Bras d'attaque.</p> <p><u>Contre ou Bloc</u> : Se positionner de façon à toujours voir le ballon au moment de la frappe .</p>	Mauvaise prises d'informations.