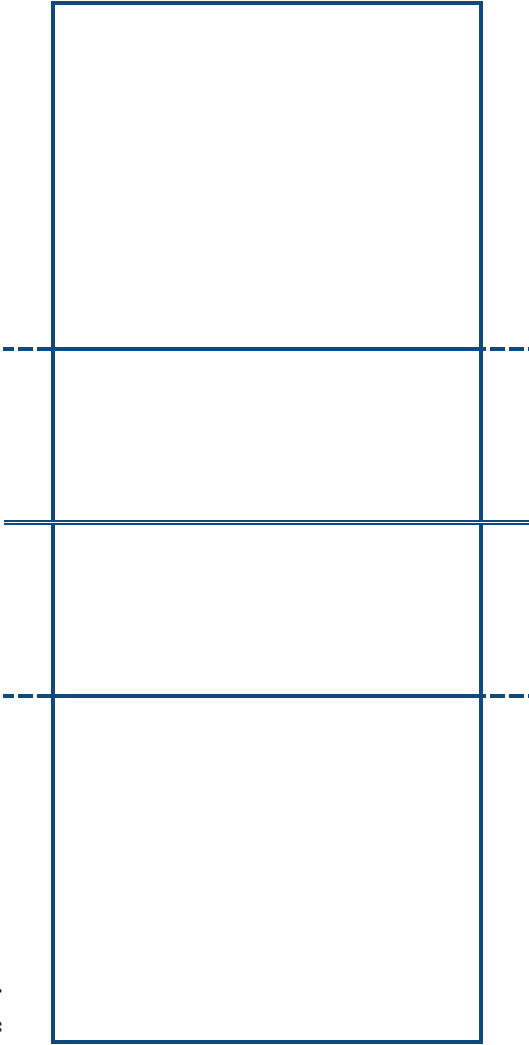


Exercice
Effectif

Frapper le ballon



Déroulement

Les joueurs font des attaques contre le mur.

Variantes

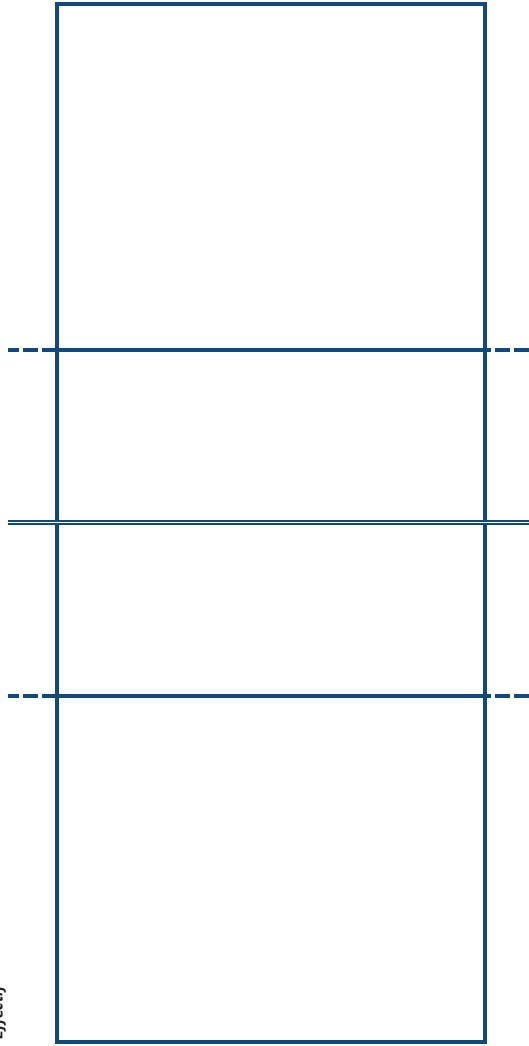
viser des cibles sur le mur
à deux, en alternance
attaque contre le mur – défense – rattraper le ballon (avancés: enchaîner directement avec la frappe suivante)
Position des épaules, transfert du poids
20 chaque

Points de repère
Critères de réussite

- A #1 -

Exercice
Effectif

Smash pieds au sol



Déroulement

Les joueurs se lancent le ballon à deux mains et attaquent avec le plus de précision possible.

Variantes

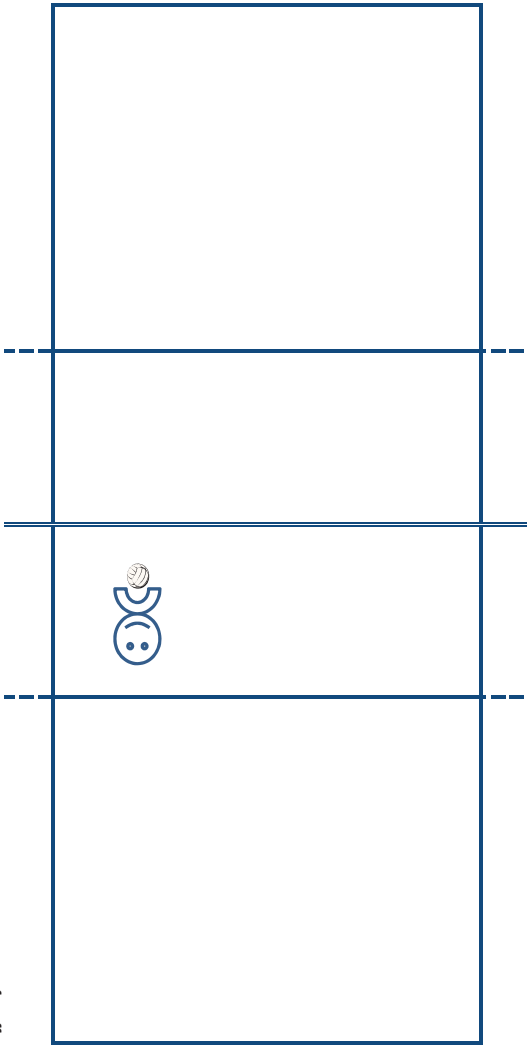
le ballon est lancé par un partenaire
par-dessus le filet (la hauteur du filet peut être variée)
attaque contre le mur – défense – rattraper le ballon (avancés: enchaîner directement avec la frappe suivante)
Transfert du poids, précision
20 chaque

Points de repère
Critères de réussite

- A #2 -

Exercice
Effectif

Auto-smash



Déroulement

Les joueuses se lancent le ballon à deux mains et le frappent dans le camp adverse en faisant le pas d'attaque

Variantes

viser des cibles (p. ex. la zone d'attaque ou des tapis)
sur auto-passe, smash en suspension par-dessus le filet dans le camp adverse
varier la distance au filet (de 1 à 3 m)

Points de repère

position des épaules

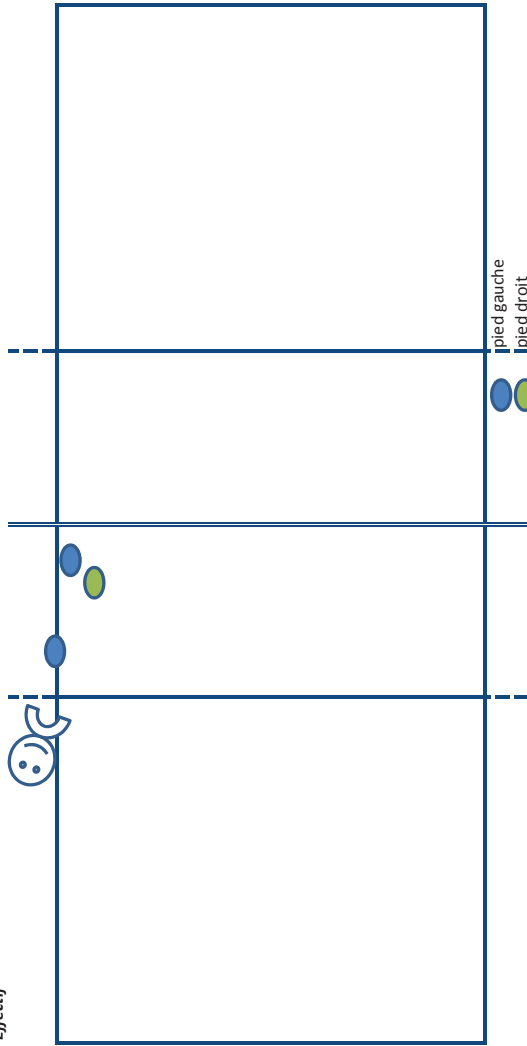
Critères de réussite

20 chaque

- A #3 -

Exercice
Effectif

Course d'élan



Déroulement

Les joueuses exercent la course d'élan en trois appuis (pas d'attaque), aidés par des marquages au sol.
Droitières: gauche – droite/gauche;

Course oblique pour les positions 3 et 4, course perpendiculaire au filet pour la position 2.

Variantes

varier la direction des courses, les positions et les distances
prendre l'appui d'orientation sur un banc suédois (ou la partie supérieure d'un plinth)

Points de repère

Course d'élan

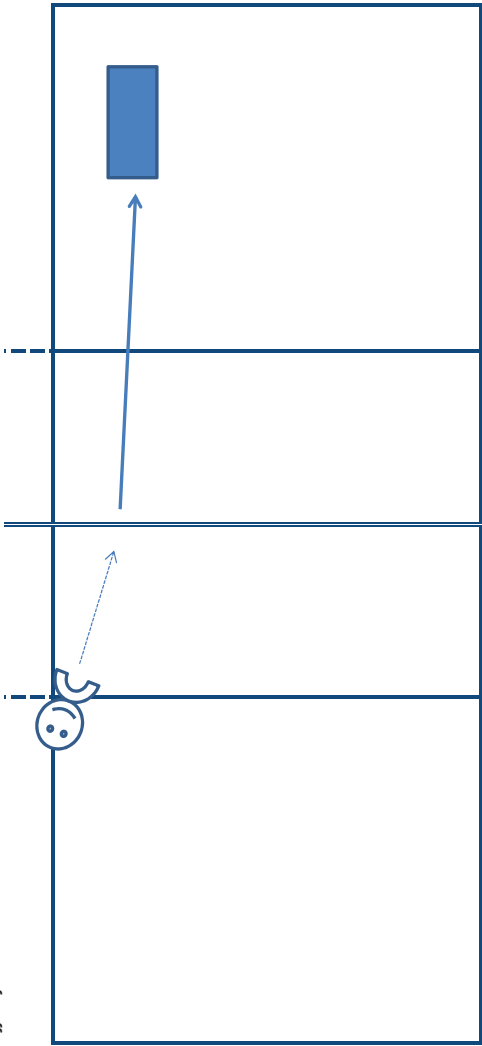
Critères de réussite

20 chaque

- A #4 -

Exercice
Effectif

Lancer des balles de tennis



Déroulement

Les joueurs enchaînent course d'élan, appel et lancer d'une balle de tennis par dessus du filet.

Variantes

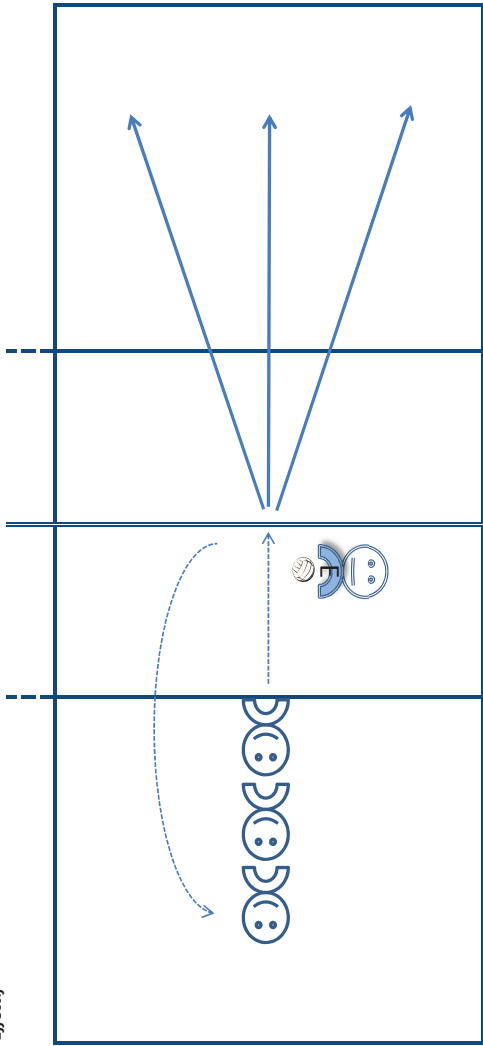
varier la direction des courses et les positions
viser des cibles (la zone d'attaque ou des tapis)
Pour les droitiers: balle de tennis dans la main gauche, lors de l'appui d'orientation, changer la balle de main dans le dos, puis lancer de la main droite
Course d'élan - pas d'attaque
atteindre les cibles 7/10

Points de repère
Critères de réussite

- A #5 -

Exercice
Effectif

Ballons courts



Déroulement

L'entraîneur lance des ballons dans la trajectoire de frappe de l'attaquante (au-dessus et non devant la joueuse, qui décolle avant le lancer). Les joueuses prennent leur appel à au moins 1m du filet.

Variantes

utiliser différentes techniques d'attaque: frappe en rotation, frappe «par-dessus l'épaule»
viser des cibles

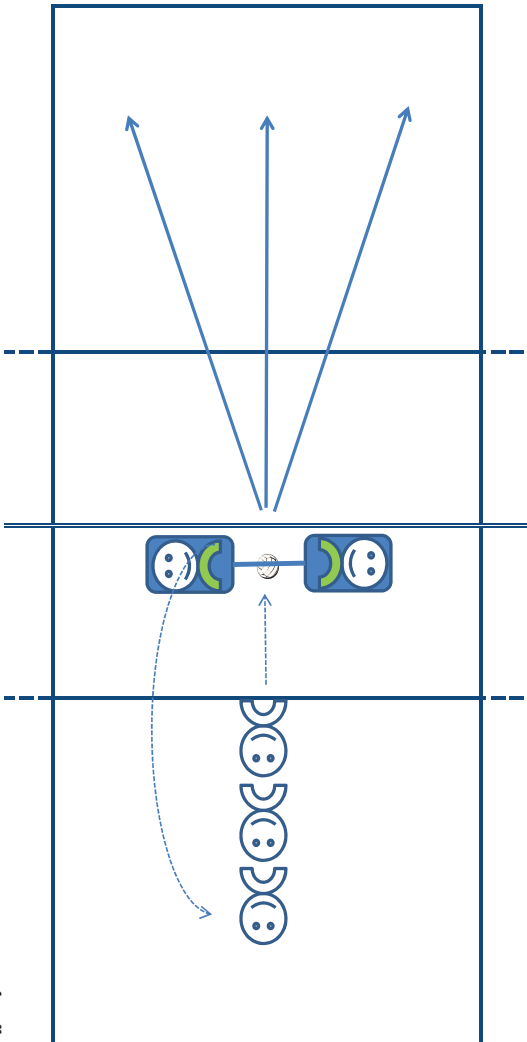
Points de repère
Critères de réussite

Course d'élan; impulsion maximale
Reussir 7/10 attaques

- A #6 -

Exercice
Effectif

Ballon-poire



Déroulement

Deux joueurs se tiennent chacun sur un plinthe et tiennent un ballon-poire suspendu. L'attaquant prend sa course d'élan, saute et frappe le ballon.

Variantes

avec des marquages au sol

Points de repère

Course d'élan; impulsion maximale

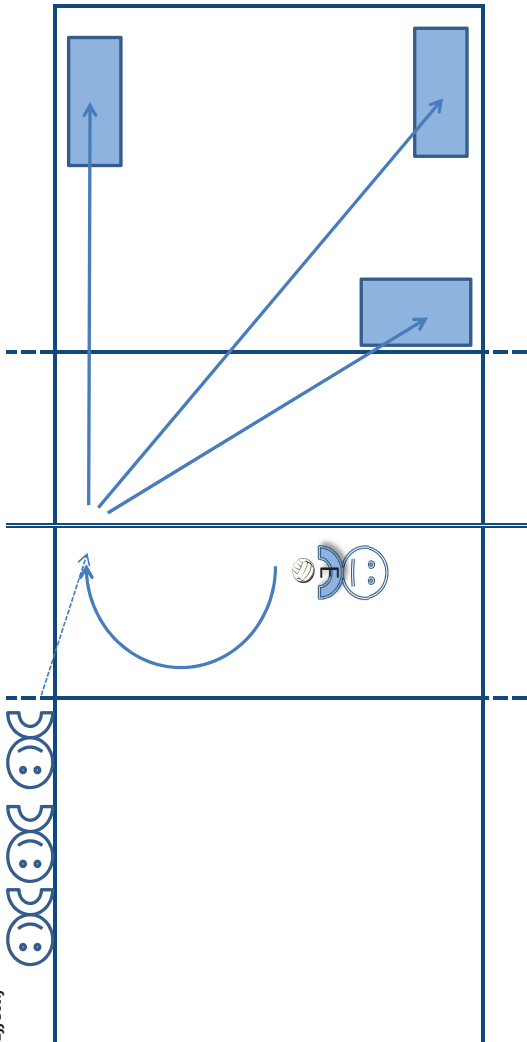
Critères de réussite

Frapper le ballon au centre

- A #7 -

Exercice
Effectif

Ballons longs



Déroulement

L'entraîneur lance le ballon sur la position 4. L'attaquant le frappe à hauteur maximale, à 1m du filet

Variantes

viser des cibles
lancer sur la position 2
attaquer face à un contre
course d'élan; synchronisation du saut.

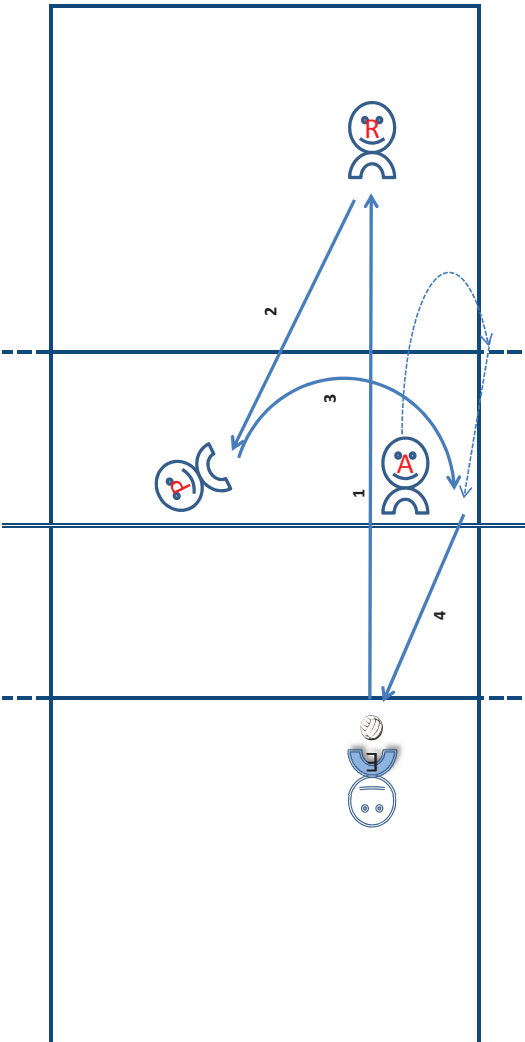
Points de repère

7/10 dans le terrain adverse (ou sur des cibles)

- A #8 -

Exercice
Effectif

Bloc – placement pour l'élan – attaque



Déroulement

- 1 L'entraîneur sert sur la joueuse en réception; joueuse en 4; bloc – remplacement pour l'élan
- 2 Réception sur la passeuse
- 3 Passe sur la position 4
- 4 Attaque

Variantes

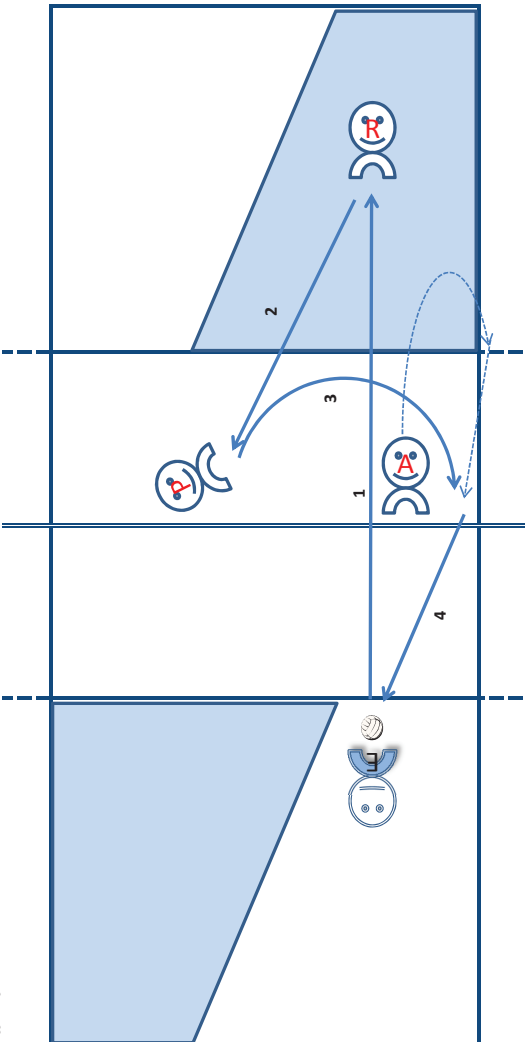
attaque en positions 3 et 2
différentes techniques d'attaque
attaquer contre un bloc ou sur des cibles
placement pour la course d'élan
réussir 7/10 attaques

Points de repère
Critères de réussite

- A #9 -

Exercice
Effectif

Bloc – placement pour l'élan – attaque
3+



Déroulement

- Subdiviser le terrain à l'aide d'un ruban adhésif.
Position 4: attaque sur la diagonale contre un bloc simple. Couverture du terrain en défense sur les positions 5 et 4, contre-attaque sur la position 4.

Variantes

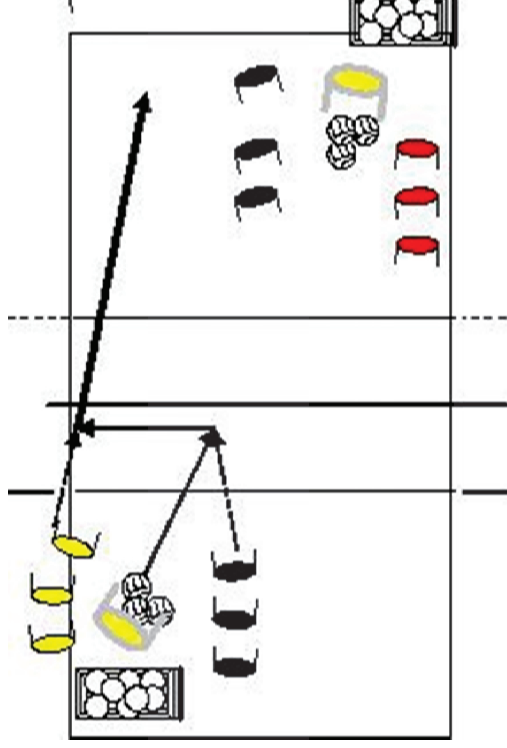
attaque en positions 3 et 2
différentes techniques d'attaque
attaquer contre un bloc ou sur des cibles
placement pour la course d'élan
réussir 7/10 attaques

Points de repère
Critères de réussite

- A #10 -

**Exercice
Effectif**

Amélioration de la course d'élan en poste 4
6+



Déroulement

Lancer bas de l'entraîneur
- 3 attaquants se succèdent pour attaquer en 4, sur une passe d'un joueur

Variantes

Attaque en 2, aux 3 mètres

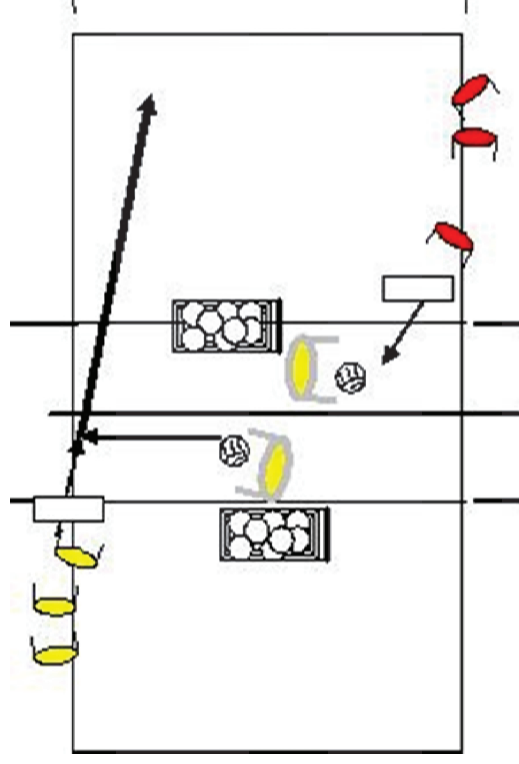
**Points de repère
Critères de réussite**

Attaquant : Départ au moment du contact de balle; Passeur : Passe percuter après pénétration
5/10 passages

- A #11 -

**Exercice
Effectif**

Amélioration de la course d'élan à l'attaque
6+



Déroulement

Lancer bas de l'entraîneur
3 attaquants se succèdent pour attaquer en 4, sur un lancer de l'entraîneur
Pose de l'antépénultième appui sur un « step »

Variantes

Attaque en 2, aux 3 mètres, en fixation
Retirer le « step »

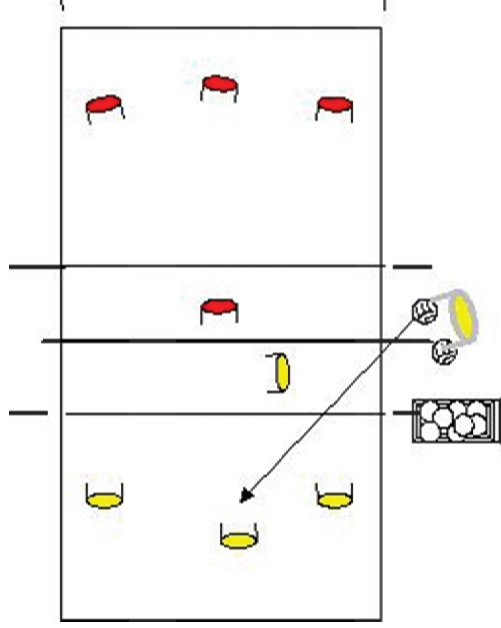
**Points de repère
Critères de réussite**

Coordonner les bras et les jambes; Utiliser les bras lors de l'impulsion
5/10 passages

- A #12 -

Exercice
Effectif

Amélioration de l'attaque 3 mètres
8+



Déroulement

Frappe d'attaque de l'entraîneur
Les 8 joueurs s'opposent
Attaque aux 3 mètres obligatoire

Variantes

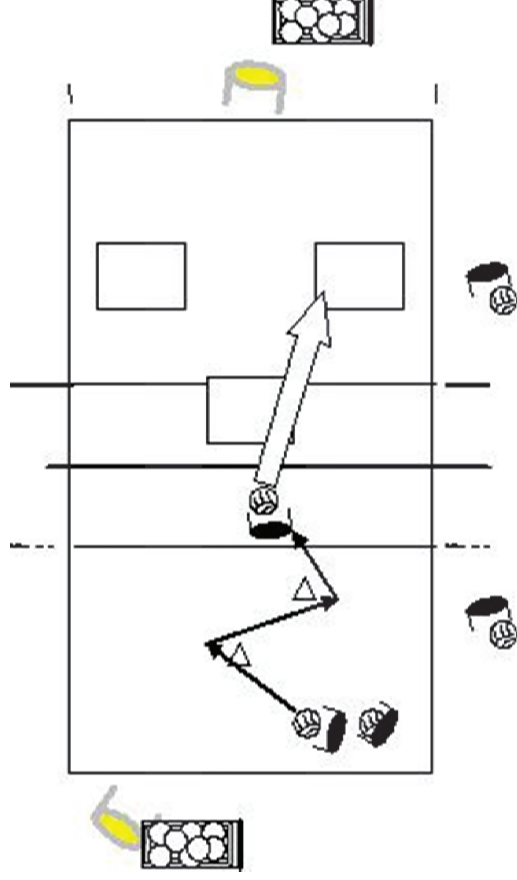
Points de repère
Critères de réussite

Saut vers l'avant à l'attaque
Jeu de 15 points

- A #13 -

Exercice
Effectif

Contrôle de la frappe, dissociation bras/jambes
3+



Déroulement

Jonglerie
Les joueurs se succèdent pour attaquer une zone après un slalom en jonglage

Variantes

Finir par une self - attaque.
Attaquer la zone imposée par l'entraîneur

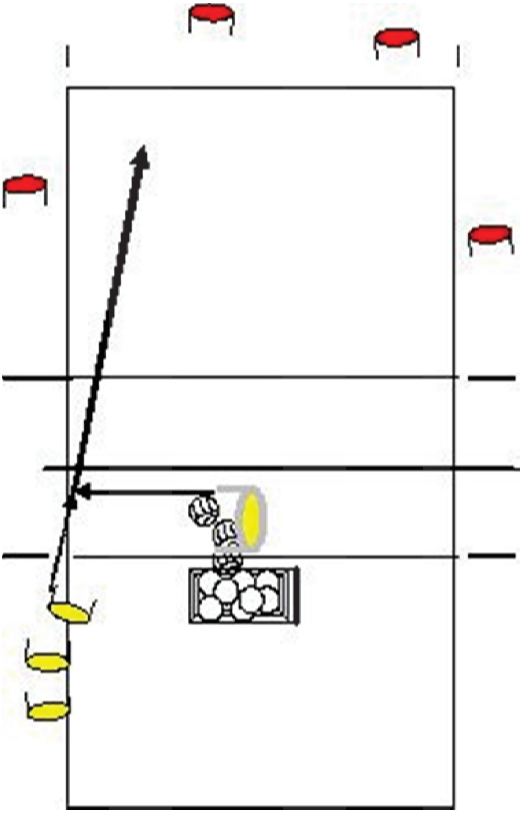
Points de repère
Critères de réussite

Passer haute et technique correcte
5 à 10 passages

- A #14 -

**Exercice
Effectif**

Amélioration de la course d'élán
8+



Déroulement

Lancer bas de l'entraîneur
4 attaquants se succèdent pour attaquer en 4, sur un lancer de l'entraîneur
Les joueurs en attente ramasse des ballons

**Variantes
Points de repère**

Attaque en 2, 3; attaque aux 3 mètres
Attaquant : Départ au lorsque la balle se situe au sommet de sa hauteur
Spot d'attente

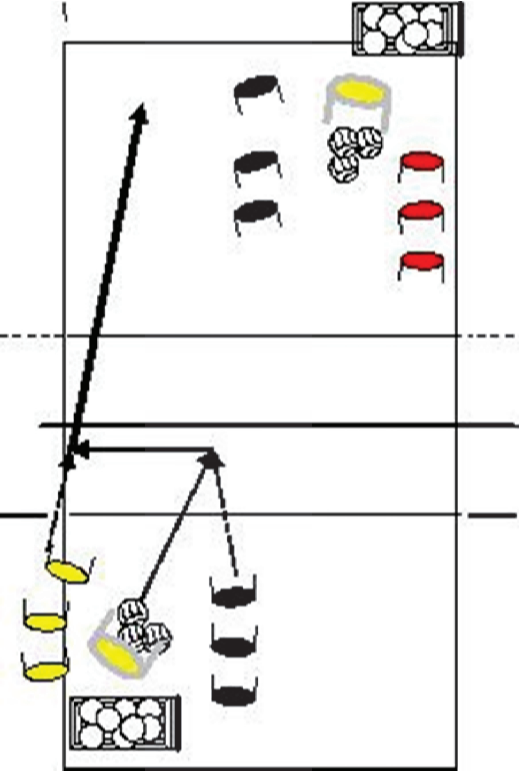
Critères de réussite

5 à 10 passages

- A #15 -

**Exercice
Effectif**

Amélioration de la course d'élán
6+



Déroulement

Lancer bas de l'entraîneur
3 attaquants se succèdent pour attaquer en 4, sur une passe d'un joueur
Les joueurs en attente ramasse des ballons

**Variantes
Points de repère**

Attaque en 2, 3; attaque aux 3 mètres
Passeur : Passe percutée après pénétration
Attaquant : Départ au moment du contact de balle

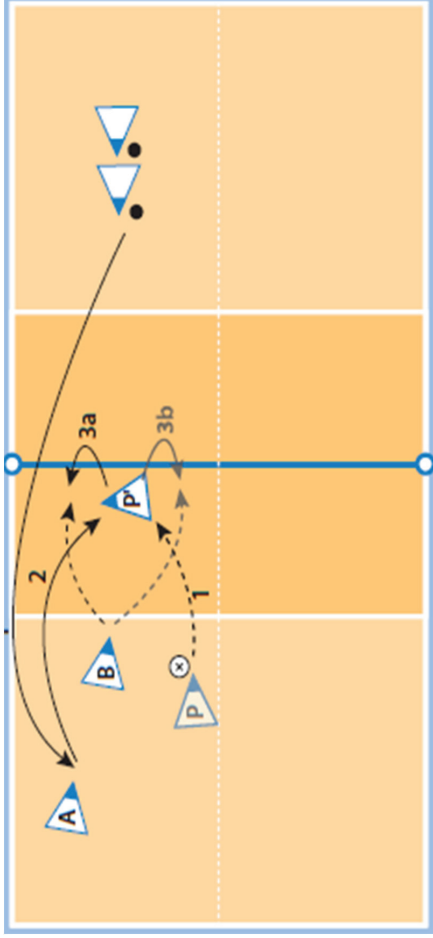
Critères de réussite

5 à 10 passages

- A #16 -

Exercice
Effectif
4+

Position initiale neutre



Déroulement

service facile sur le joueur A en réception
- P pénètre près du filet (P') - réception de A sur P'
- en accord avec B, P' joue une passe courte décalée soit devant (3a), soit derrière (3b)
- attaque de B

Important: B cache le plus longtemps possible s'il attaque devant ou derrière

Variantes

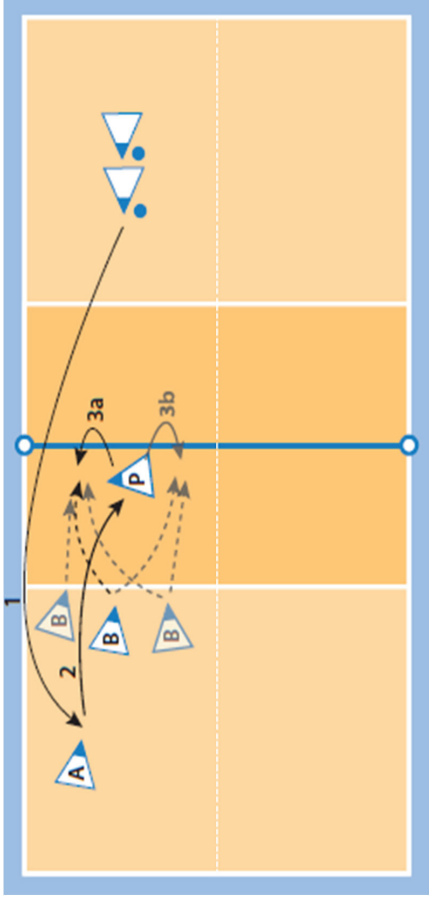
Points de repère
Critères de réussite

Elan pour la courte décalée devant et derrière le passeur à partir de la même position initiale (neutre).
réussir 7/10 attaques

- A #C1 -

Exercice
Effectif
4+

Festival de courtes décalées



Déroulement

service facile sur le joueur A en réception
- réception de A sur P
- en accord avec B, P' joue une passe courte décalée soit devant (3a), soit derrière (3b)
- attaque de B à partir de positions initiales différentes

Variantes

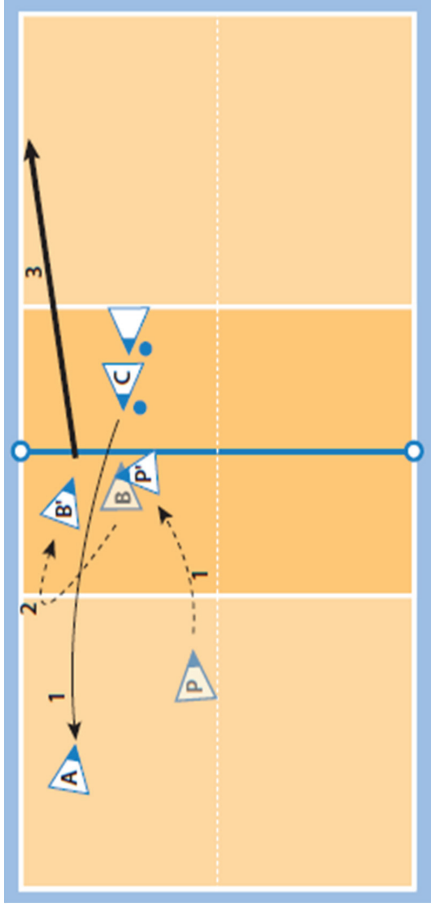
Points de repère
Critères de réussite

Diverses variantes pour la courte décalée devant et derrière - cacher l'intention
réussir 7/10 attaques

- A #C2 -

**Exercice
Effectif**

Passé court décalé sur balle facile
4+



Déroulement

C (près du filet) joue une passe longue (= ballon facile) sur A - B se détache du filet et P pénètre en P'

- réception de A sur P'
- P' fait une passe courte décalée devant B attaque de B'

Variantes

attaque uniquement sur courte décalée derrière
varier librement entre courte décalée devant et derrière

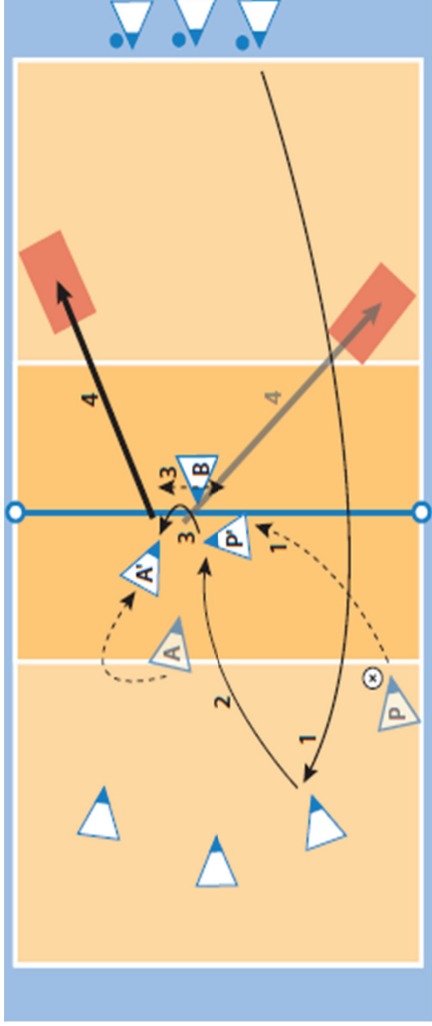
**Points de repère
Critères de réussite**

Elan pour la courte décalée devant ou derrière après avoir reculé depuis le contre
réussir 7/10 attaques

- A #C3 -

**Exercice
Effectif**

Side-out: gauche ou droite?
4+



Déroulement

Position de side-out avec réception à trois et pénétration en 1.

- service - P pénètre au filet en position P'
- réception sur P'
- P' fait une passe courte décalée devant - le contreur B bloque une direction
- attaque de A' sur le tapis non bloqué par le contreur

Variantes

position de side-out avec pénétration en 5
uniquement attaque sur courte décalée derrière
varier librement entre courte décalée devant et derrière
Attaquer la zone où il n'y a pas de bloc.

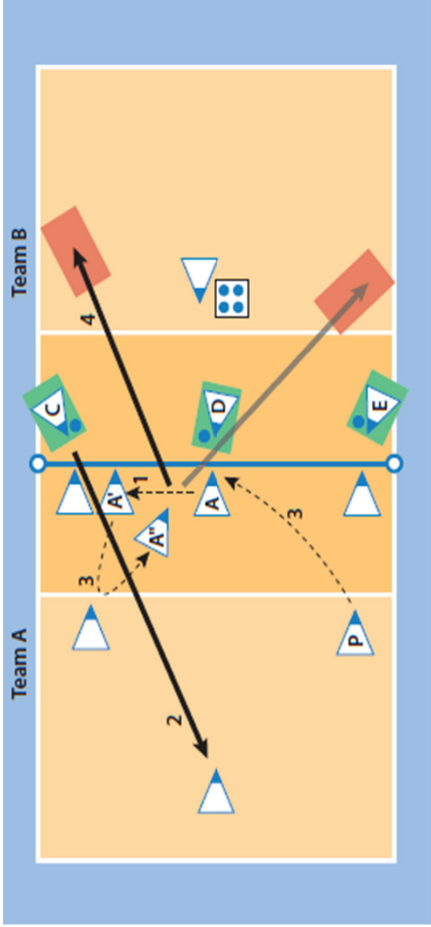
**Points de repère
Critères de réussite**

réussir 7/10 attaques

- A #C4 -

Exercice
Effectif
10+

Contre-attaque par le centre



Déroulement

L'équipe A se positionne en schéma C2. L'équipe B place 3 attaquants (C, D, E) sur plinth sur les trois positions d'attaque au filet.

- C (ou D, E) tape sur le ballon - A se déplace sur la position de contre correspondante (A') - bloc à deux
- attaque de C
- P pénètre au filet et contre-attaque avec A'' (variante «courte décalée devant»)

Variantes

A'' attaque depuis le contre en position 2 sur courte décalée derrière

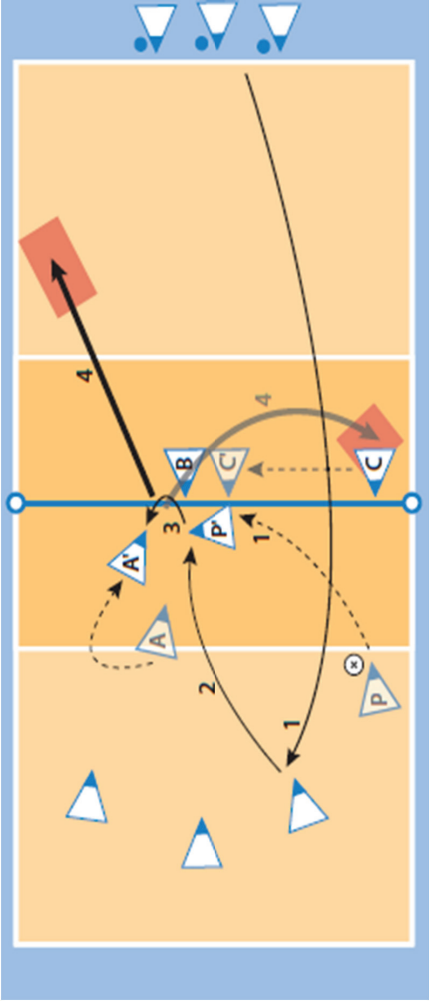
Points de repère
Critères de réussite

Différentes variantes d'élan en fonction de la position du bloc
réussir 7/10 attaques

- A #C5 -

Exercice
Effectif

Attaque ou placement ("tip", feinte)
8+



Déroulement

Position de side-out avec réception à trois et pénétration en 1.

- service - P pénètre au filet en position P'
 - réception sur P'
 - P' fait une passe courte décalée devant - le contreur B couvre les positions 5/6
 - si C contre aussi (= C') - "tip" de A' direction pos. 4
 - si C ne contre pas et reste sur la pos. 4 - attaque de A' direction pos. 1
- Courte décalée derrière avec attaque direction pos. 5 ou feinte direction pos. 4

Variantes

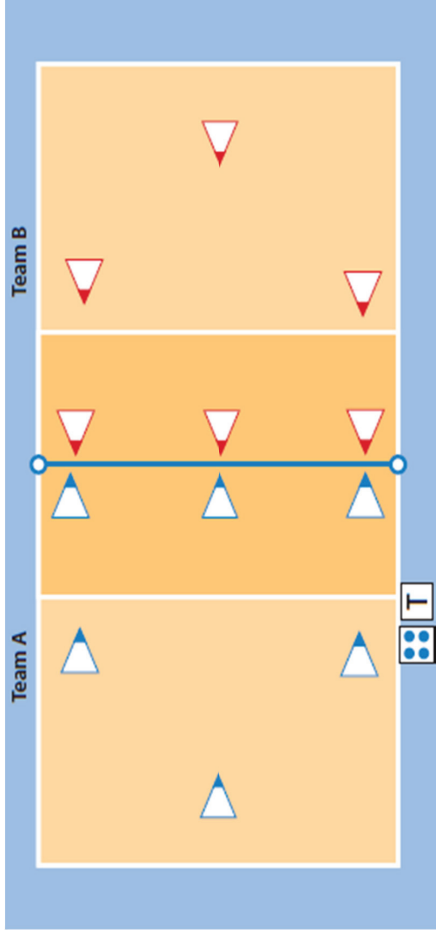
Points de repère
Critères de réussite

Repérage du bloc adverse et adaptation de l'attaque
réussir 7/10 attaques

- A #C6 -

Exercice
Effectif

Deux sur trois
12+



Déroulement

l'équipe A sert et défend, l'équipe B attaque trois fois (1x side-out, 2x balle facile de l'entraîneur T) - puis intervertir les rôles

- au moins 2 attaques sur 3 doivent se faire en courte décalée devant ou derrière
- lorsque l'équipe attaquante gagne les trois points, elle fait une rotation simple
- lorsque l'équipe attaquante marque 0 points, elle revient une rotation en arrière
- l'équipe gagnante est la première qui réussit une rotation complète

Variantes

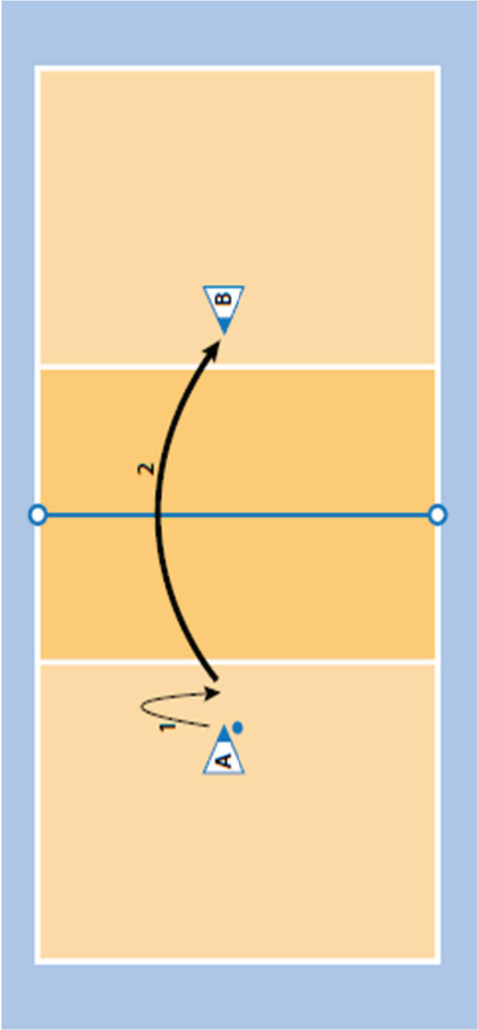
Points de repère
Critères de réussite

Jeu sous pression
Jeu de 15 points

- A #C7 -

Exercice
Effectif

Bases de l'attaque topspin (1)
2+



Déroulement

A se lance le ballon → attaque tops-spin (pieds au sol) sur B → B rattrape le ballon → B se lance le ballon → ...

Variantes

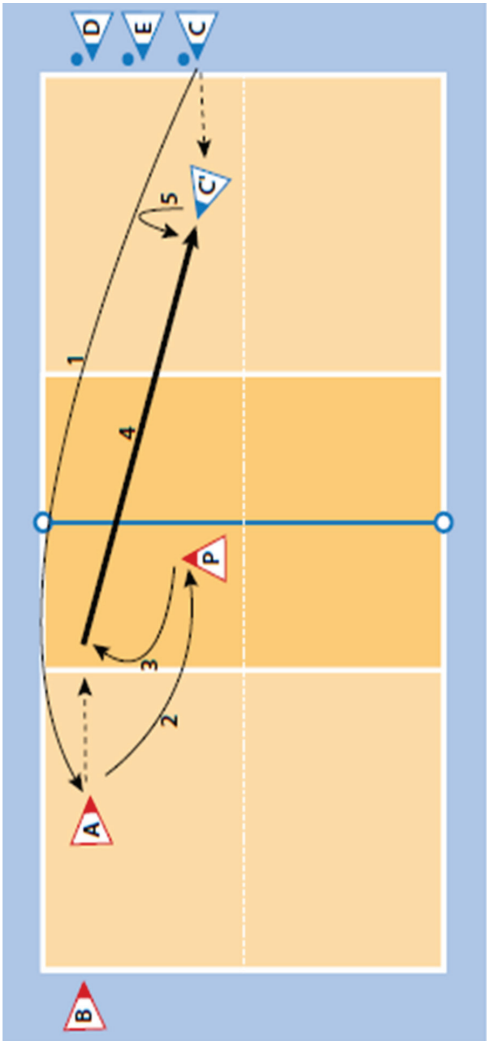
Dès que A lance le ballon, B se déplace → A attaque toujours sur B

Points de repère
Critères de réussite

Technique de frappe en topspin

- A #C8 -

Exercice
Effectif
Bases de l'attaque topspin (2)
4+



Déroulement

C sert sur A et pénètre sur le terrain pour défendre (placement libre dans son camp)
Réception de A sur P → passe pour la «pipe» → attaque de A sur le défenseur C'
C' fait une défense haute et rattrape le ballon
E sert sur B' (= A) → ...

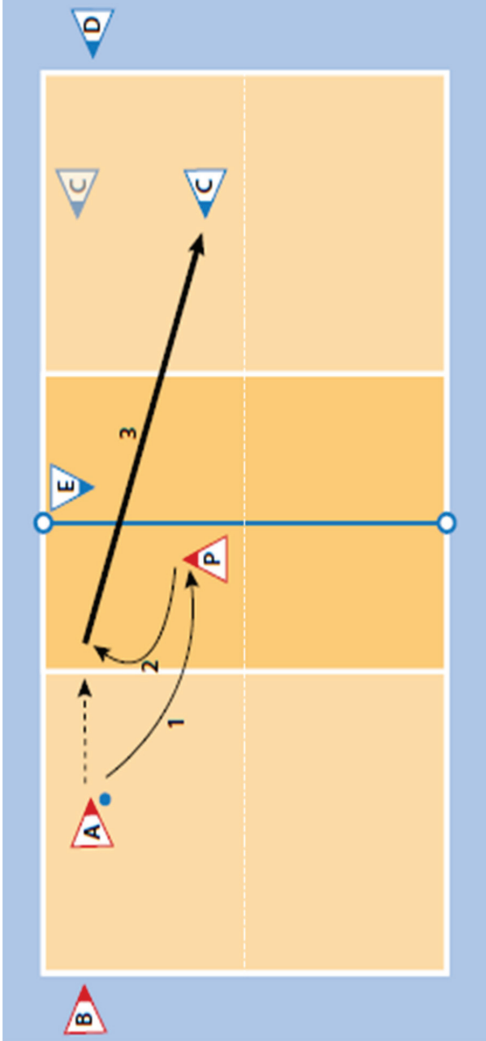
Variantes

Points de repère
Technique de frappe en topspin
Elan, appel et timing de l'attaque «pipe»

Critères de réussite

- A #C9 -

Exercice
Effectif
«Pipe» ensemble (2 avec 2)
6+



Déroulement

A joue sur P → passe de P pour une attaque «pipe» → attaque contrôlée de A sur le défenseur C (qui se place librement dans le camp adverse)
→ défense de C sur le passeur E → passe de E pour une attaque «pipe»
attaque contrôlée de C sur le défenseur A (qui se place librement dans le camp adverse) → ...

Variantes

Après deux attaques contrôlées, l'attaque peut être appuyée
Lorsque le ballon est perdu, A et C sont remplacés par B et D

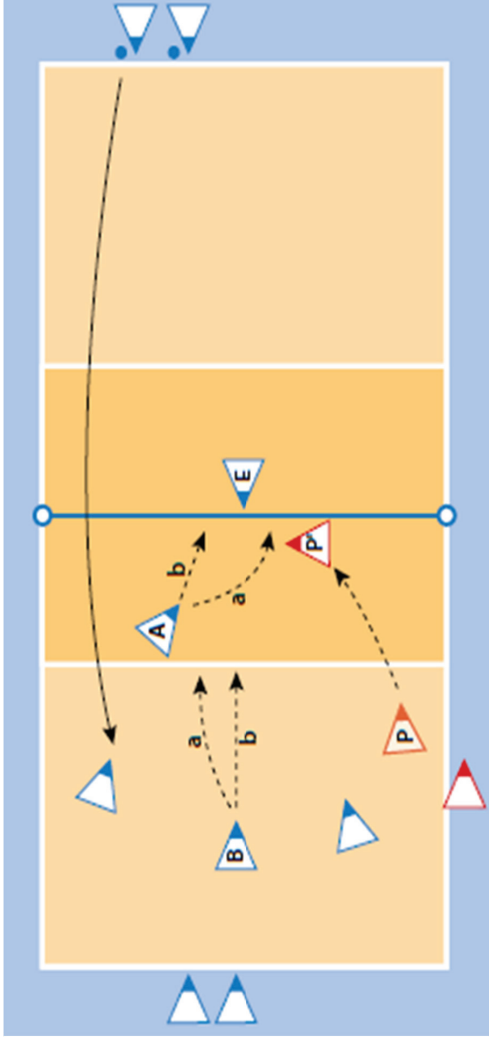
Points de repère
Technique de frappe en topspin
Elan, appel et timing de l'attaque «pipe»

Critères de réussite

- A #C10 -

Exercice
Effectif

2 attaquants, 1 contreur
6+



Déroulement

Service sur un dispositif de réception à 3 → P pénètre au filet → réception sur P' → passe sur l'attaquant rapide A ou l'attaquant B en «pipe» → attaque de A (ou de B) contre le bloc à 1 (E)

Remarques concernant la passe:

- Variante a: A attaque «court», B se décale à gauche pour la «pipe»
 - Variante b: A attaque «tendue à 2 m», B attaque en «pipe» entre A et P'
- A est remplacé par un joueur de réserve. Les joueurs au service et en réception ne changent pas.

Variantes

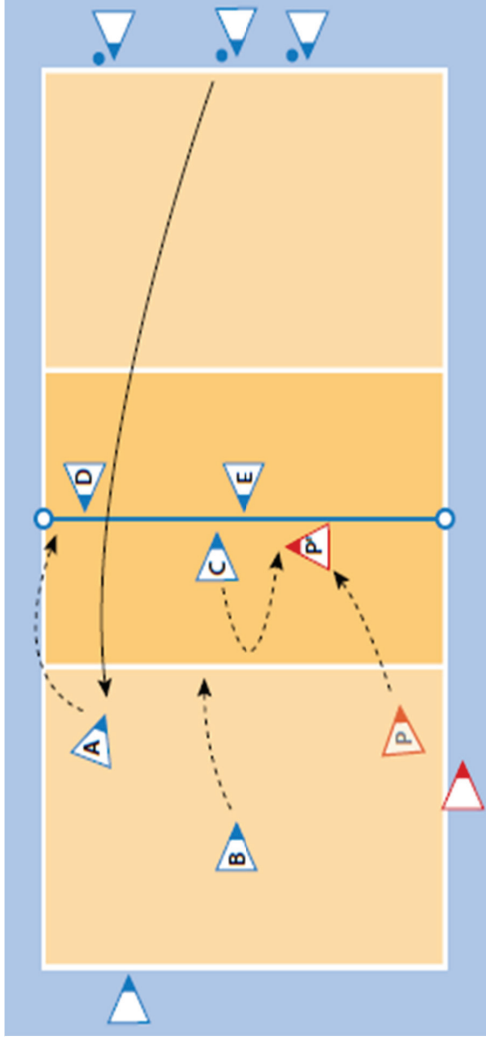
Points de repère Combinaison de l'attaque rapide avec la «pipe»

Critères de réussite

- A #C11 -

Exercice
Effectif

3 attaquants, 2 contreurs
10+



Déroulement

Service sur A ou B → P pénètre au filet → réception sur P' → passe sur l'attaquant à l'aile A, l'attaquant «pipe» B ou l'attaquant rapide C → attaque de A (ou B ou C) avec D et E au bloc

Remarques concernant le bloc:

- Bloc à 1 face à C
- Bloc à 2 face à A et B

Changements: L'attaquant et le passeur sont remplacés par des joueurs de réserve. Les joueurs au service et au bloc ne changent pas.

Variantes

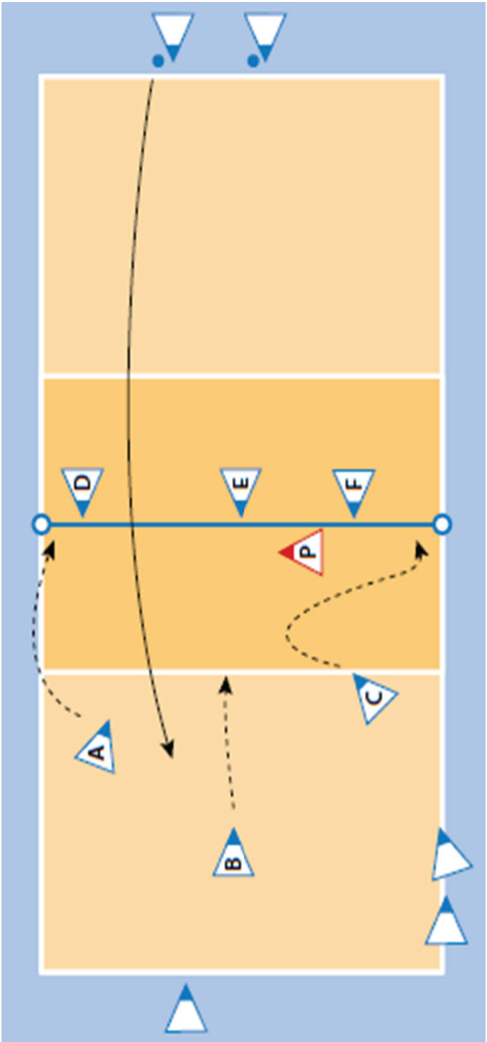
Points de repère Situation C1 (side-out) avec «pipe», le passeur est joueur arrière

Critères de réussite

- A #C12 -

Exercice
Effectif

3 attaquants, 3 contreurs
10+



Déroulement

Service sur A ou B -> P pénètre au filet -> réception sur P' -> passe sur l'attaquant à l'aile A, l'attaquant «pipe» B ou l'attaquant rapide C (attaque «basket») -> attaque de A (ou B ou C) avec D, E et F au bloc

Remarques concernant le bloc:

- Bloc à 2 contre A et C
- Bloc à 2 ou à 3 contre B

Changements: L'attaquant et le passeur sont remplacés par des joueurs de réserve. Les joueurs au service et au bloc ne changent pas

Variantes

Points de repère

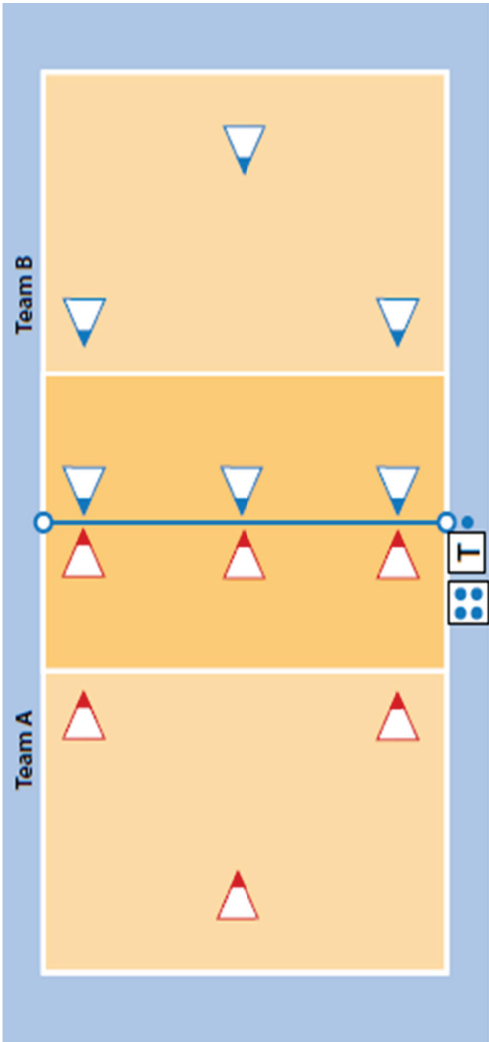
Situation C1 (side-out) avec «pipe», le passeur est joueur arrière

Critères de réussite

- A #C13 -

Exercice
Effectif

Jeu du Big Point (6 contre 6)
12+



Déroulement

L'équipe A sert -> l'équipe B joue en C1 -> continuer de jouer l'échange jusqu'à la fin. Si l'équipe B gagne en situation de C1: 2 ballons gratuits de l'entraîneur T sur l'équipe B -> jouer l'échange jusqu'à la fin

L'équipe B sert -> ...

Lorsque l'équipe à la réception gagne les trois points (C1 et balle facile), elle fait une rotation. L'équipe gagnante est la première qui réalise une rotation complète

Important : Au moins 1 ballon gratuit doit être gagné sur une «pipe»

Variantes

Points de repère

Mise en application dans le jeu

Critères de réussite

- A #C14 -