

# - ATTAQUE EN FIXATION -



Orienter le pied gauche vers le poteau (poste 2)

CHERCHER A PRESENTER :  
APPUIS-BASSIN-EPAULES VERS LA P.

Temps 0 : l'attaquante est en l'air au moment où la passeuse touche le ballon.

NOTION DE CHANGEMENT DE RYTHME  
AU NIVEAU DES APPUIS



OUVERTURE D'ÉPAULE  
(Armer par devant, coude haut)

Je viens chercher le ballon au dessus de la tête de la passeuse

Variante :  
pour changer d'angle,  
je frappe au dessus de mon épaule gauche.



RECHERCHER A GARDER L'ESPACE PAR RAPPORT AU FILET POUR FRAPPER LE BALLON DEVANT SOI

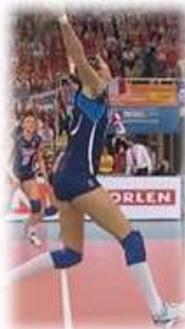
Temps 1 : l'attaquante est en train de sauter au moment où la passeuse touche le ballon.



# - ATTAQUE A L'AILE -



L'appui droit va chercher loin devant  
(G-D-G pour les droitiers) :  
Attaquer le sol avec le talon !



OUVERTURE D'ÉPAULE  
(Armer par devant, coude haut)  
& LEVER L'ÉPAULE OPPOSÉE À LA FRAPPE

Temps 2 : L'attaquante engage son pied gauche au moment où P. touche la balle

Temps 3 : L'attaquante engage son pied gauche au moment où le ballon est à son point haut

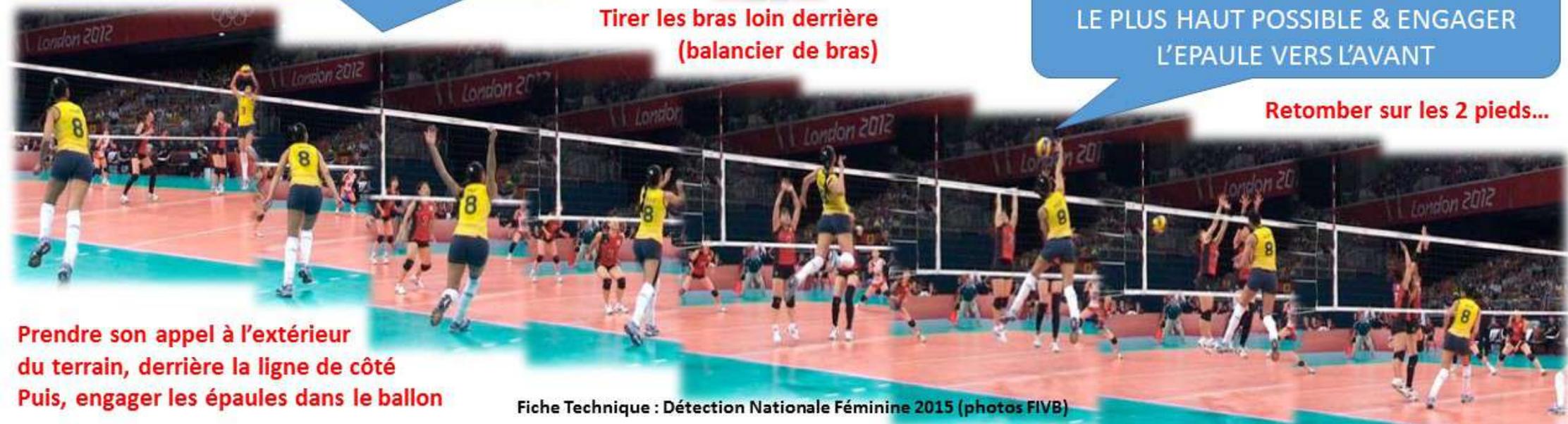


RECHERCHER UNE COURSE D'ÉLAN  
OBLIQUE EN GARDANT LES ÉPAULES  
ET LE BASSIN ORIENTÉS VERS LE POSTE 5

Tirer les bras loin derrière  
(balancier de bras)

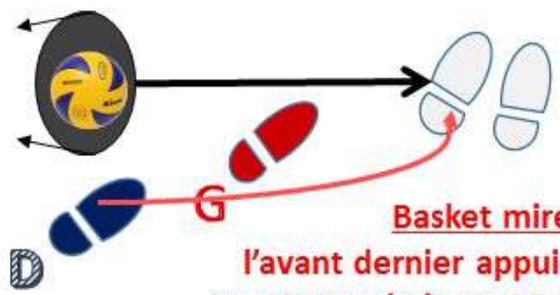
FRAPPER SON BALLON DEVANT SOI,  
LE PLUS HAUT POSSIBLE & ENGAGER  
L'ÉPAULE VERS L'AVANT

Retomber sur les 2 pieds...



Prendre son appel à l'extérieur  
du terrain, derrière la ligne de côté  
Puis, engager les épaules dans le ballon

# - ATTAQUE BASKET -



**Basket mire**

**l'avant dernier appui s'effectue au contact de la passe et se situe au niveau de la passeuse**

**Initiation :**

**Apprendre à courir et à rattraper le ballon**

**ATTAQUE AVEC UN APPEL 1 PIED**



**Basket tête :**

**le dernier appui s'effectue juste devant la passeuse et avant le contact de passe**

**CHERCHER A RAMENER LA POINTE DE PIED EN DIRECTION DE LA MIRE (Favorise le blocage & l'ouverture du bassin)**

**Ramener le genou de la jambe libre face au filet & retomber sur les 2 pieds...**

**COURSE D'ELAN EN DIRECTION DU POTEAU EN CONSERVANT LA DISTANCE / AU FILET**



Fiche Technique : Détection Nationale Féminine 2015 (photos FIVB)