

Le Volley de Mina



Retrouve les secrets de Mina dans chaque numéro de ta revue préférée

#3 : Le « cut », l'attaque placée

Place le ballon pour marquer ton premier point à l'attaque : le « cut »!



La tête

Ta tête est bien sûr levée vers le ballon pour bien le voir.

Attention : si ta tête est trop en arrière, tu seras gênée.

Pas mal !

La main est bien ouverte pour orienter le « cut » avec précision!



Les bras

Ils sont levés en même temps. Ensuite tu les ouvres comme des ciseaux pour rester équilibré.



La main d'attaque

Tu dois frapper le ballon à pleine main : elle doit donc rester ouverte et solide, bien orientée vers ta cible.

Attention !

Ne frappe pas le ballon avec le point fermé!
Si cela te permet de frapper plus fort, cela t'empêche de contrôler ta frappe, et tu perds en précision!

Tes jambes

Place-toi bien sous le ballon pour attaquer : au moment de la frappe, tu dois te grandir et pousser vers l'avant.



Pour réussir...

Le ballon de Beach est moins gonflé que le ballon de salle : cela permet d'être plus précis dans la frappe « cut ».



« La précision est plus importante que la puissance de ton attaque! »

En cherchant à frapper fort dans la balle, tu vas perdre le contrôle du ballon. Il va rester dans le filet, ou partir dans le parasol de tes voisins... Alors avant tout, essaye de surprendre ton adversaire en attaquant le ballon vers une zone du terrain restée libre.

Si tu montres que tu vas attaquer à gauche, et que tu places ton ballon à droite, alors tu vas le surprendre. C'est la technique du « contre pied »!

Le Volley de Mina

L'attaque placée = le «cut»

« Morgane et Céline sont des championnes de Beach Volley.

La dernière fois, elles t'ont aidé à empêcher le ballon de tomber, elles te guident maintenant pour gagner ton premier point!

Alors regarde bien, et entraîne-toi !»



Un point de championne !!!



« Je vais placer mon attaque à gauche. En restant face au filet, je lance mon ballon au dessus de la tête en restant face au filet. Mes deux bras accompagnent ensemble le ballon vers le haut 1. Ensuite j'ouvre mes épaules en avançant ma jambe opposée à l'attaque 2. Premier secret : c'est en tirant sur mon coude vers l'arrière 3 que je suis le mieux placée! Pour donner de la puissance à mon attaque, je dois déclencher le mouvement à partir de la hanche (4 avancer vers le filet) avant de lancer mon bras d'attaque (deuxième secret). Je frappe ensuite le ballon avec la main ouverte et le bras tendu 5. Pour aller à gauche, c'est mon petit doigt qui passe le premier au dessus de la tête (encore un secret!) »

« Tu y arrives! Très bien. Essayes d'attaquer vers la droite maintenant! »



« Pour attaquer vers la droite, fais passer ton pouce en premier au dessus de la tête! »



« Tu es gauchère? Pas de problème!
« Il te suffit de reprendre mes conseils et de remplacer la droite par la gauche et la gauche par la droite! »

Le Volley de Mina

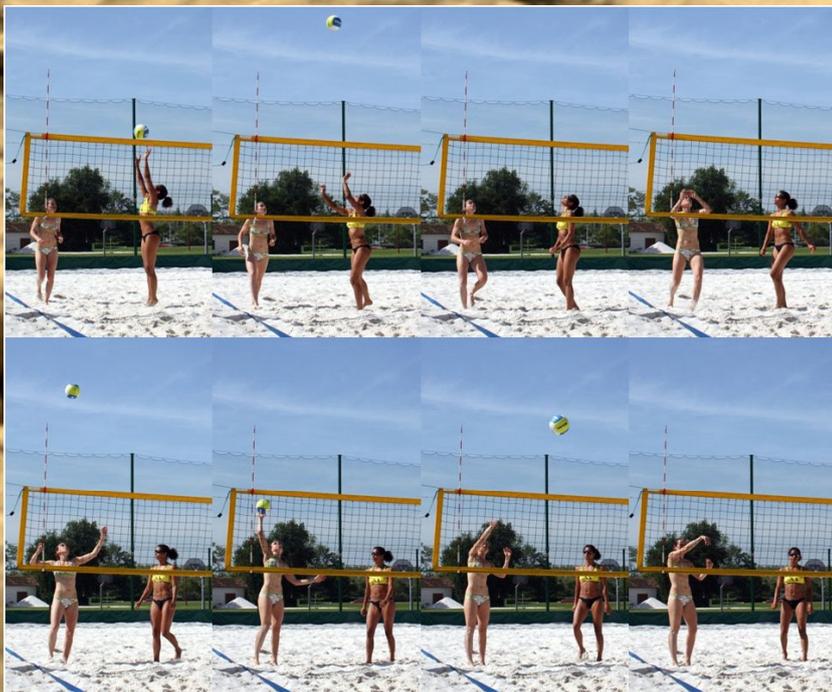
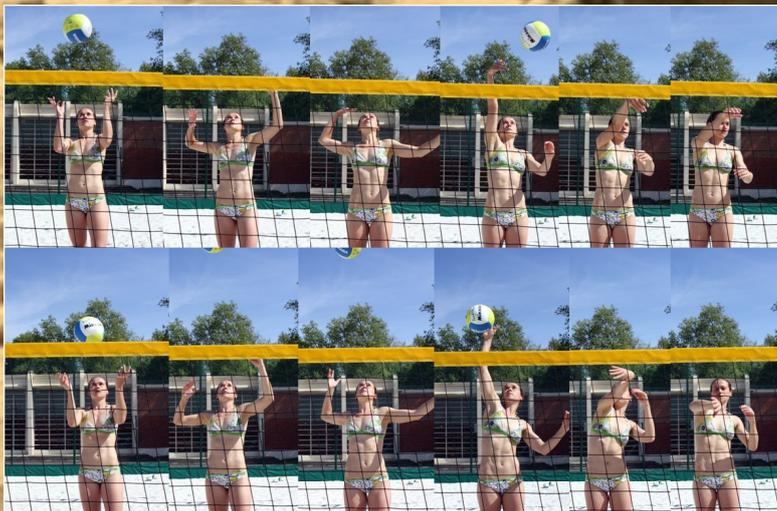
L'attaque placée = le «cut»

Voici les exercices préférés de Mina pour apprendre à attaquer ton ballon avec précision!



Exercice 1

Avec ta copine, vous avez deux ballons. Cet exercice te permet d'enchaîner deux attaques placées, une vers ta gauche (en haut) et, juste après, une vers ta droite (en bas). Le lancer doit être le même! Ton objectif : **attaquer en masquant le plus possible l'endroit où tu attaques!** Ensuite, demande à ta copine qui est de l'autre côté du filet de t'empêcher de marquer le point ! Tu sauras ce qu'est un « contre-pied »!



Exercice 2

Cette fois, Céline fait travailler Morgane : elle fait une passe haute. Morgane attaque, sans sauter. Vous avez placé des cibles plus ou moins loin (une bouteille d'eau, une serviette de bain et un ballon, par exemple) de l'autre du filet. Au moment où le ballon redescend vers Morgane **Céline annonce la cible à viser!** Il ne vous reste plus qu'à trouver deux copines de plus, et c'est parti pour un super match de Beach!



« Céline, dis-nous ton secret pour placer tes attaques? »
« Avant de réaliser mon geste je regarde ce que font mes adversaires. Cela me permet de bien choisir l'endroit où je vais attaquer... Quel plaisir de placer le ballon loin du défenseur ! »

Prochain numéro :
La manchette



Ont aimablement participé à cette rubrique : Morgane FAURE et Céline GEMISE-FAREAU, joueuses Internationales de Beach-Volley, et Christian PENIGAUD, entraîneur national de Beach-Volley.