

Le Volley de Mina

#6 : L'attaque

Partie 1 : la course d'élan !

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



Plus vite pour aller plus haut
avec les conseils de Mina !

La tête

Tu dois toujours regarder **vers le ballon** ! Surtout ne regarde pas tes pieds, sinon, tu vas tomber !

Les bras

C'est normal qu'ils ressemblent à des ailes ! Ils sont prêts à être lancés vers le haut. **En étant plus léger(ère), tu sauteras plus haut !**



La course

Tu as poussé fort avec ton pied gauche : tu cours loin vers l'avant. Tu devras utiliser ta vitesse pour décoller ! D'abord, **en posant le pied droit, puis en bloquant ta course avec le pied gauche !**



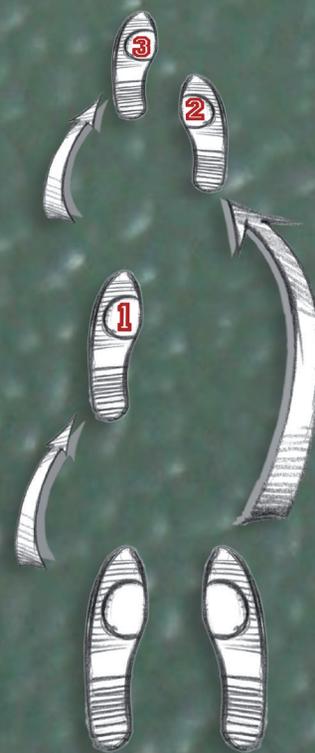
Pas mal !

Tu envoies loin devant ton pied droit, **tu es équilibrée**, et tu sembles aller vite ! Maintenant essaies d'aller encore plus vite, lance tes bras et saute haut !

Le «gauche-droite-gauche»

Tu es droitier(ère) ? Voici la base d'une bonne course d'élan :

- 1- Le pied **gauche** te fait accélérer
- 2- Le pied **droit** est posé loin devant
- 3- Le pied **gauche** repasse devant toi et pousse fort sur le sol pour te faire décoller !



Attention !

Si tu es gaucher(ère) ce n'est ni plus facile ni plus dur : il s'agit de faire exactement l'inverse ! On dit alors un "droite-gauche-droite"...



Qu'est-ce qu'un «appel inversé?»

C'est un mauvais enchaînement des appuis. Il faut éviter de le reproduire à l'entraînement car il est difficile de corriger ce défaut technique si tu t'y habitues. **Mina te montre ici un appel inversé de droitière : son dernier pas d'élan est réalisé avec le pied droit et les épaules ne sont plus alignées avec le bassin !**

Si elle était gauchère, son appel serait correct...



Tout cela te paraît bien compliqué ? Ne t'inquiète pas : **Tchéni est venu pour t'aider !** Avec lui, nous allons t'apprendre à réussir ta course d'élan !



Le Volley de Mina

La course d'élan d'attaque



«Tchéni est un spécialiste de l'attaque : la preuve il a été **champion d'Europe cadets en 2009!**

Pour toi, Tchény donne ses secrets pour attaquer comme un champion.

La première leçon est la plus importante : la course d'élan!»



Comment se lancer dans les airs !



“Je suis prêt à courir vers l'avant, **1** comme pour un départ de sprint! **2** Ensuite, tout se fait avec seulement trois appuis au sol : je vais faire un saut vers l'avant en “griffant” le sol avec l'avant de mon pied gauche, tout en “passant entre mes bras”. **3** Mon pied droit va se poser loin devant, sur le talon d'abord. **Un secret** : ce premier saut me donne une accélération très importante pour la suite!!!

Comme je vais chercher à sauter vers le haut, il faudra que mes jambes soient bien pliées pour pouvoir pousser vers le haut ! **Autre secret** : lorsque mon pied gauche repasse devant, je jette fort mes bras vers le haut, en passant près du sol. **4** Mon pied gauche vient percuter le sol devant moi : à ce moment précis, je mets toute mon énergie à sauter vers le haut !

Pour sauter, je pousse très fort sur le sol. Cela sera rendu plus facile grâce à mes bras qui, jetés vers le haut, me rendent plus légers!!! **Dernier secret** : tu remarqueras comment, en plus, ils se placent bien pour smasher dans le ballon...”



“Tchéni, comment fais-tu pour réussir ta course d'élan d'attaque?”

“D'abord je cherche à produire **la plus grande vitesse** au sol pour sauter le plus haut possible. Ensuite, j'utilise au maximum l'amplitude de mes épaules **pour lancer mes bras** d'arrière en avant, et vers le haut... Lorsque j'utilise bien la force de mes jambes, je peux toucher une marque à plus de 3m40 du sol!”



Le Volley de Mina



La course d'élan d'attaque

Les trois exercices préférés de Mina pour sauter le plus haut !

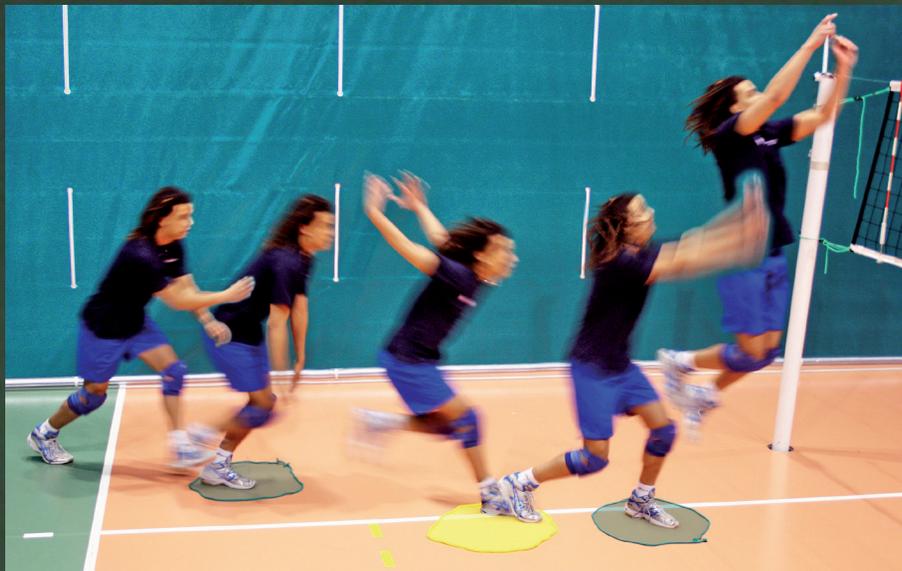
Exercice 1

Place au sol trois repères alignés (ici des cordes à sauter en forme de cercle). Tu remarqueras que la distance entre les deux premiers cercles est deux fois plus grande!

Ensuite, si tu es droitier(ère) décale le deuxième repère à droite (photo), et si tu es gaucher(ère), décale-le un peu vers la gauche.

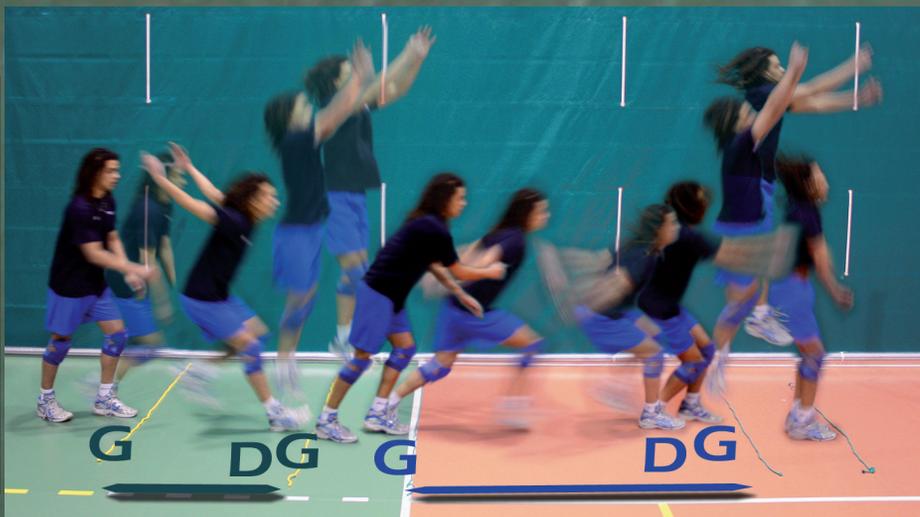
Voilà! Ta piste de course d'élan est prête! Maintenant, tu dois sauter du premier repère au deuxième, et enchaîner un saut vers le haut en bloquant ta course avec le pied posé dans le dernier repère...

Si tes bras passent près du sol quand tu les lances vers le haut, tu as gagné!

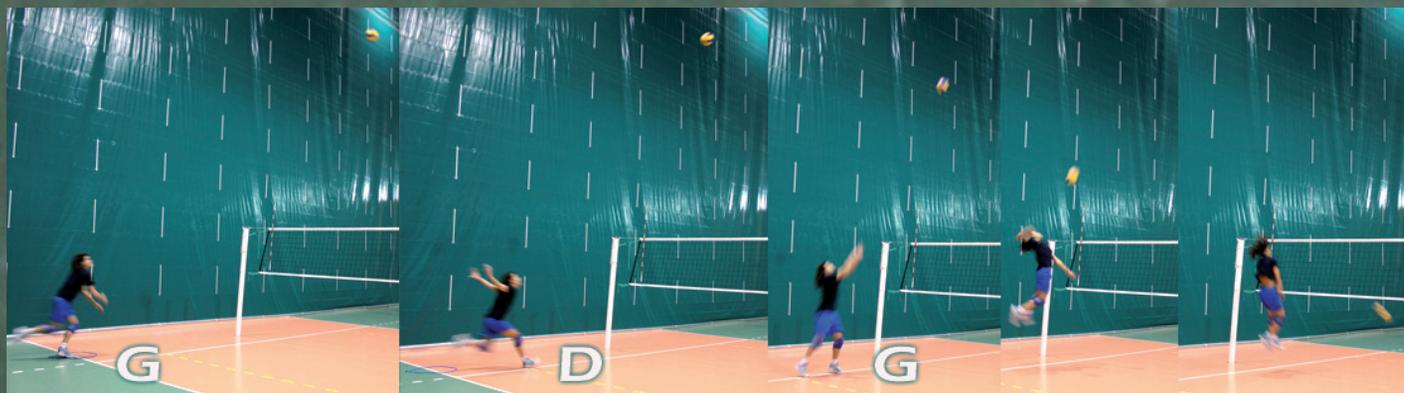


Exercice 2

Sur le bord du terrain, place 5 repères au sol, comme Tchény : le deuxième à deux pas, puis un pas, puis quatre pas, puis un pas. Ici, tu vas apprendre à enchaîner un saut en longueur et un saut en hauteur! Le premier saut (en vert) est réussi avec un bon lancer de bras (peu d'élan). Pour le deuxième, tu dois d'abord sauter loin vers l'avant : tu sauteras plus haut, car tu vas plus vite!



Exercice 3



Essaye maintenant de faire une vraie attaque sur un filet de volley !

Place un repère derrière le coin de la ligne des 3 mètres du terrain, demande à un copain de te lancer un ballon très haut devant toi ... et tente de le frapper au-dessus du filet ! Je te donnerai tous les secrets du smash la prochaine fois...

