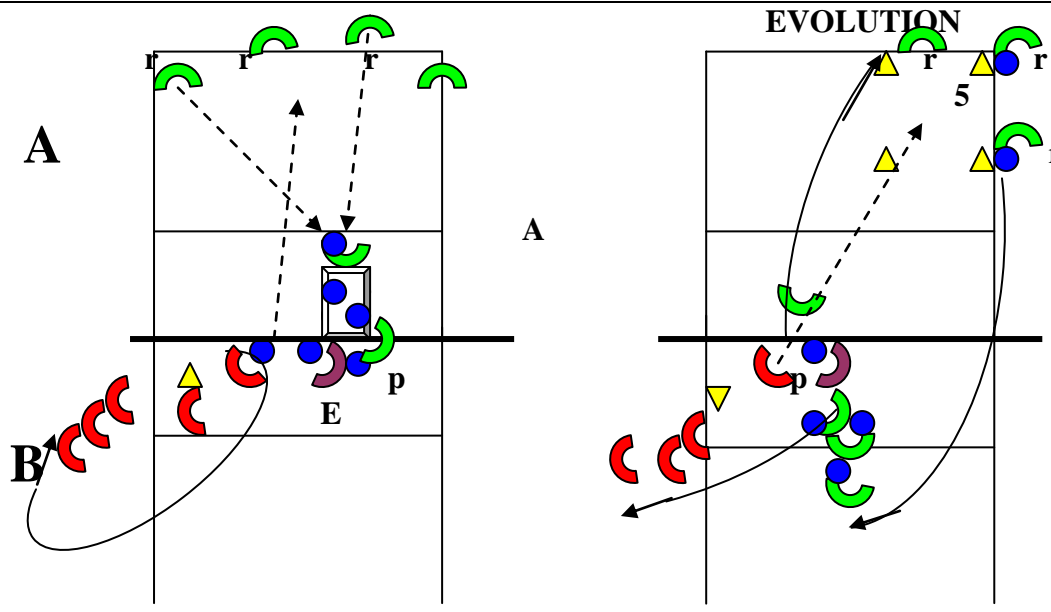


**THEME** Techniques de frappes – smash temps zéro

**OBJECTIFS** : coordination impulsion-frappe temps 0, repères techniques - Amélioration de l'attaque smashée, frapper le ballon avec la paume de la main doigts écartés

**BUT** : attaquer le cible en smash au temps zéro.

**ORGANISATION** mise en place de la situation: 2 terrains A et B de 9mx 9m. 1 groupe de 6 joueurs par terrain. Un groupe de smasheurs terrain B. Un groupe de ramasseurs terrain A ; 4 ramasseurs envoient les ballons à un 5ème assis jambes écartées, dos au caddie qui les met dans le caddie. Le 6ème est un pourvoyeur qui donne les ballons à l'entraîneur. **VOLUME**: 12 à 15 répétitions pour chaque joueur



**INTERVENTION DE L'ENSEIGNANT** : distribution des ballons après le saut du smasheur. Consignes pour le smasheur **1)** course d'élan en 3 pas **2)** lancer les deux bras le plus haut possible en arrière, mains au niveau des épaules avant l'impulsion du saut à 2 pieds les épaules ouvertes à environ 45° par rapport au filet. **3)** armer de la main par son extension maximale pendant la phase ascendante, l'enseignant doit alors lui lancer le ballon à une distance d'un bras de l'œil gauche **4)** frapper avec la paume de la main doigts écartés en avant de l'épaule du bras frappeur en enroulant le ballon. Le biceps doit être collé à l'oreille au moment du contact **5)** . Après la frappe le coude ne doit pas descendre en dessous de l'épaule de frappe, la main passe sous le coude. **6)** La retombée au sol doit être équilibrée sur les 2 pieds (éviter les sauts en longueur le joueur ne doit pas se rapprocher à moins d'un bras du filet)

**COMPORTEMENTS INADAPTES** : manque d'amplitude dans les lancers des bras vers l'arrière, sauts trop près du filet, angle épaule fermé, armer du bras insuffisant, pas d'extension de la main, descente du coude en premier.  
Ballons sortant de la cible terrain.

**EVOLUTION** : Le joueur frappe vers le poste 5 et passe sous le filet pour récupérer un ballon et venir se replacer dans la file des pourvoyeurs et ensuite dans celle des smasheurs.