

LA PASSE

- La mise en action : Être en position de base au filet avant le contact de réception (**appuis** + ou - orientés vers le cœur du terrain). Attendre de lire la trajectoire de réception pour s'ajuster.
- La prise en charge de la balle : Prendre la balle tôt et haute, tout en gardant le **relâchement** musculaire et articulaire des poignets et du haut du corps. Privilégier la suspension.
- L'intention : La trajectoire de passe ne coupe le plan du filet qu'après la mire. La passe utilise une course rectiligne jusqu'au point haut recherché.
- Le point de sensibilisation : Le **rythme** du lâcher de balle, « prendre et jeter ».



LA RECEPTION DE SERVICE

- La mise en action : Observer la serveuse. Effectuer une **reprise d'appuis** à la frappe du service.
- La prise en charge de la balle : Attaquer le ballon en amont du bassin. « Préserver son **espace** ».
- L'intention : Rechercher une trajectoire aplatie dans la mesure du possible. Mémoriser la **posture** et la position par rapport à la balle qui le permet.
- Le point de sensibilisation : **Stabiliser** le plateau au moment du contact.



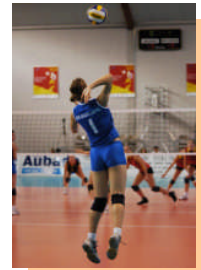
L'ATTAQUE

- La mise en action : dans la prise d'élan, changement de **rythme** des derniers **appuis**. Abaissement conséquent du centre de gravité à l'avant-dernier **appui**. Utilisation maximale des bras.
- La prise en charge de la balle : Élévation du bras gauche et **ouverture** de l'épaule de frappe.
- L'intention : Frapper en puissance loin (prise de balle haute).
- Le point de sensibilisation : Prendre conscience de la « **fenêtre** à utiliser ».



LE SERVICE

- La mise en action : Lancer devant l'épaule de frappe, à hauteur du contact souhaité pour les services flottants (SF).
Rattraper la balle pour les services smashés (SS).
- Appui gauche devant pour un droitier, et inversement sur SF.
- La prise en charge de la balle : **Accélération** vive et courte à l'impact pour les SF.
Rentrer dans la balle en lui donnant un maximum de rotation pour SS.
- L'intention : Garder l'équilibre après la frappe (SF).
Frapper en puissance et loin pour les SS.
- Le point de sensibilisation : Main et poignet dur à l'impact sur SF.
Main relâchée, « sentir le ballon » sur SS.



LA DEFENSE

- La mise en action : Stabilisation puis reprise d'**appuis** effectués à l'impact de l'attaquante.
- La prise en charge de la balle : être en déséquilibre avant, le poids du corps sur l'avant des pieds.
- L'intention : Se représenter la **cible** recherchée.
- Le point de sensibilisation : « **Transformer** l'énergie » (absorber)



LE CONTRE

- La mise en action : Position de base avec les **appuis** de la largeur des épaules, jambes légèrement fléchies. Équilibré lorsque la passeuse adverse reçoit la balle.
- La prise en charge de la balle : Se déplacer en utilisant en premier l'appui du côté du **déplacement**. Apprendre les pas chassés, croisés, courus, à droite comme à gauche, avec possibilité de saut en percussion.
- L'intention : **S'orienter** face au cœur du terrain adverse.
- Le point de sensibilisation : Plutôt que de chercher l'investissement physique, apprendre à **observer** et à se déplacer au bon endroit.

