

# Entraînement aux jeux OFFENSIFS

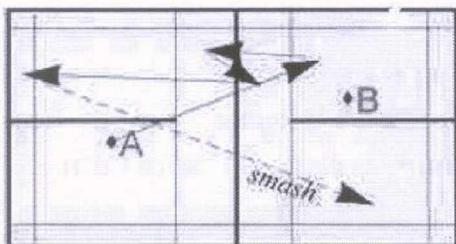
Les indications suivantes sont à donner à vos joueurs lors des jeux offensifs:

- Servir court pour ne pas donner à l'adversaire l'opportunité d'attaquer. De temps en temps, faire un service tendu au fond pour éviter l'anticipation de l'adversaire sur le service court.
- Faire des amortis pour l'obliger à lever le volant.
- Dès que l'on peut, faire des smashes ou demi-smashes en essayant de garder le jeu d'attaque sur le retour de l'adversaire (dégagement tendu ou amorti.)
- Avoir toutefois une très bonne condition physique car ce style de jeu est épuisant... !

## Matches à thème

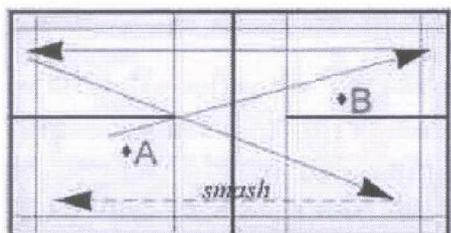
- Match sur demi-terrain avec consignes de jeu d'attaque.
- Match sur tout le terrain sur 15 points. Point gagné uniquement sur un volant d'attaque (smash ou attaque filet) ou sur une faute de l'adversaire.
- Match normal, un des deux joueurs doit servir court ou tendu.

Voici quelques exemples de séances d'entraînement aux jeux offensifs:



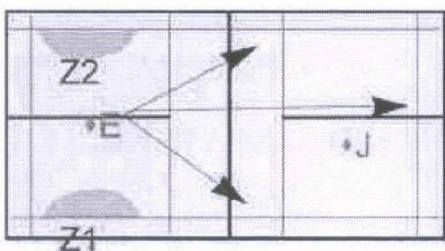
### Routine N°1: JEUX AU FILET-SMASH

- A sert court
- B contre amorti droit
- A contre amorti droit ou croisé
- B lève
- A smashe puis essaie de finir le point au filet



### Routine N°2: ATTAQUE SUR L'INTERCEPTION DE DEGAGEMENT CROISE

- A sert haut
- B dégage en attaque tendue, droit
- A dégage croisé en défense
- B smashe droit ou croisé et essaie de terminer le point en montant au filet.

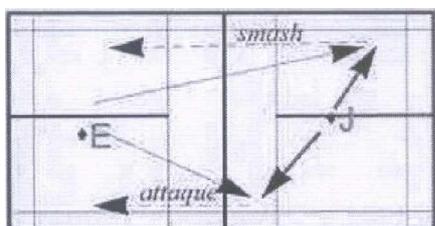


### Routine N°3: MULTIVOLANT SMASH -AMORTI

- Par série de 12 à 15 volants, l'entraîneur (E) distribue:
- un volant haut au fond (ligne service double)
- un volant au filet (coup amorti) à droite ou à gauche.
- Le joueur (J) doit smasher **dans les zones Z1, Z2** puis faire un amorti droit.

### Routine N°4:

Idem que la routine n°3, **mais le joueur doit, cette fois-ci, faire un smash sauté suivi par une attaque au filet (rush).**



### Routine N°5: MULTIVOLANT SMASH ATTAQUE FILET CROISE

- E distribue un volant à droite, tendu au fond
- J smashe en interception
- E joue un volant au filet haut à gauche
- J attaque en rush
- Répéter l'exercice avec l'autre diagonale gauche-droite.