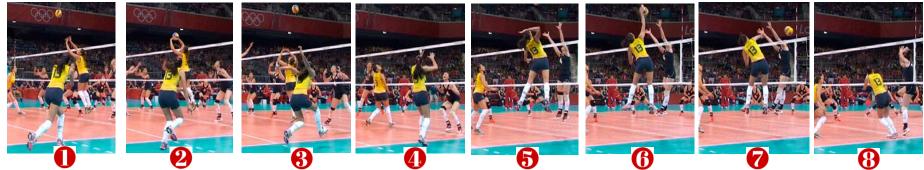


Attaque 72

L'attaque 72, ou attaque accélérée au poste 2, s'effectue sur une trajectoire tendue afin de battre les contreurs par la vitesse. Lorsque le passeur **combine cette attaque à une attaque de 1**^{er} **tempo au centre,** il tente de créer une ouverture ou une surcharge d'un intervalle grâce à la crise de temps provoquée par la vitesse de la passe.



Interception de la trajectoire

- 1. L'attaquant au poste 2 doit avoir **déterminé si le premier contact permet** à son passeur **d'accélérer la passe** à **l'antenne**. Le cas échéant, il amorce sa course d'élan **avant que le ballon arrive dans les mains du passeur**.
- 2. Il pose le pied gauche au sol et se prépare au blocage de ses appuis.
- 3. Lorsque le ballon quitte les mains du passeur, il effectue une approche dynamique de l'appui droit en ramenant les bras vers l'arrière.
- 4. Il ramène rapidement **les bras vers le haut** au moment où il pose le **pied gauche devant le pied droit** pour produire l'impulsion. Les hanches font face à l'extérieur du terrain pour favoriser la rotation du corps et donner de la puissance au moment du contact.
 - Le bras gauche est en extension et pointe le ballon. Le bras droit est armé vers l'arrière, prêt à attaquer. Les genoux sont légèrement fléchis.
- 5. La contraction des abdominaux provoque la **rotation du tronc**. Le bras gauche **est abaissé rapidement le long du corps** alors que l'extension du coude déclenche le geste de frappe.
 - L'attaquant voit la position du contre adverse et est prêt à ajuster son action pour contourner le contre ou l'exploiter.

Posture d'interception

6. Le bras droit se déclenche en pleine extension. Au contact, le corps est allongé et le ballon se trouve devant l'épaule de frappe.



- 7. L'attaquant poursuit le **mouvement d'accompagnement** de son bras de frappe dans **la direction recherchée.** Il baisse son épaule gauche parce qu'il attaque sur la ligne. Ses épaules sont maintenant orientées vers l'intérieur du terrain en raison de la puissance créée par la rotation.
- 8. L'attaquant **retombe sur ses deux pieds** et se prépare pour la prochaine action.



Source: Volleyball Canada