

APPRENDS LE VOLLEY

avec Hugo et Lily 

LE SERVICE

Réussis ton engagement et franchis le filet !

Qu'est-ce qu'un service au Volley ? C'est une frappe d'engagement. A l'entraînement, on peut commencer un échange par un lancer de balle ou une frappe haute (passe à dix doigts) ; en match, on commence par un service : cela permet de taper plus fort dans la balle.

Le bras gauche

Tendu, main à plat,
il projète le ballon
devant l'épaule droite.

Le bras droit

Plus bas au départ,
tu dois ensuite le faire
basculer vers le haut
et vers l'avant. Imagine
que c'est un fouet !

Le corps

Bien en équilibre sur les
pieds, ton corps va vers
le haut et vers l'avant.
Tu bloques ta respiration
pour avoir le ventre dur.

Les pieds

Ton pied gauche
appuie de tout ton
poids sur le sol. Il est
légèrement devant la
pointe du pied droit.

Pas mal !

Ton bras est tendu, ton ballon est
devant ton épaule, ta main est
centrée : ton service sera super !



FFvolley

www.ffvolley.org |    @FFvolley