

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 droit

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

Les pieds

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

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.

Le bras gauche

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

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