

J'Apprends à...

FAIRE UNE TOUCHE HAUTE

La Touche Haute est une frappe avec les dix doigts au dessus de la tête

Pouces et index forment un « As de pic » ou un « triangle » : Mains écartées de 5 cm



- 1-Le buste est droit , les pieds sont décalés
- 2-Les mains sont placées au dessus du front

- 3-Les mains prennent la forme du ballon : le ballon doit être joué loin du visage

La spécificité du Volley-Ball oblige le joueur à se placer, à recevoir et à renvoyer le ballon dans la même action sans le bloquer



- 4-Accueillir le ballon
- 5-Absorber l'énergie en fléchissant les jambes (garder les mains hautes)
- 6-Projeter le ballon par coordination en « cascade » : de l'extension des membres inférieurs aux membres supérieurs. L'extension des bras permet la précision et la longueur des trajectoires

J'Apprends à... FAIRE UNE MANCHETTE

La manchette est une frappe avec les deux bras réunis

1-La position des mains :

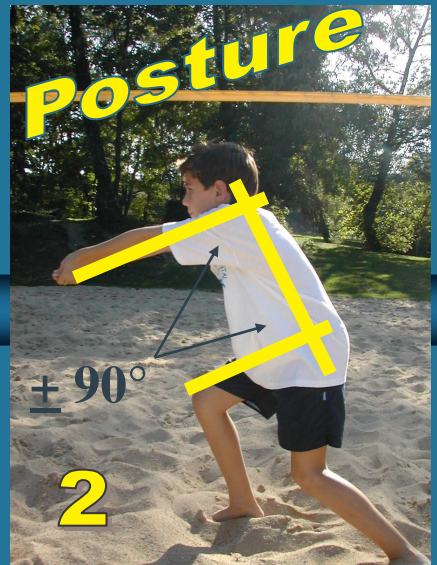
Il existe au moins 2 positions différentes
Attention ! : Ne pas croiser les doigts

1



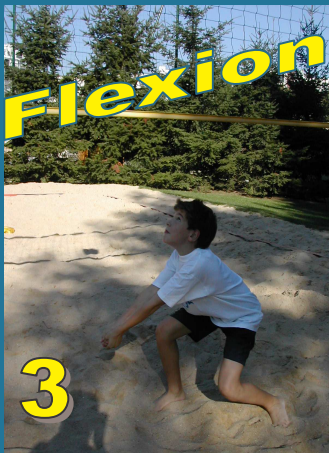
« Le W »

« Le Puits »



2-La posture :

L'angle bras/tronc et tronc/cuisse est \pm égal à 90° .
Les bras sont tendus et serrés, les épaules tirées en avant



3

3-Fléchir les jambes pour accueillir le ballon et absorber son énergie.



4

4-Le ballon entre en contact avec le tiers inférieur des avant-bras sur une surface plane et dure

5-Passer sous le ballon pour le relever.



5



6

6-Extension des jambes et transfert du poids du corps pour accompagner le ballon vers la trajectoire souhaitée

J'Apprends à...

FAIRE UNE FRAPPE DE BALLE

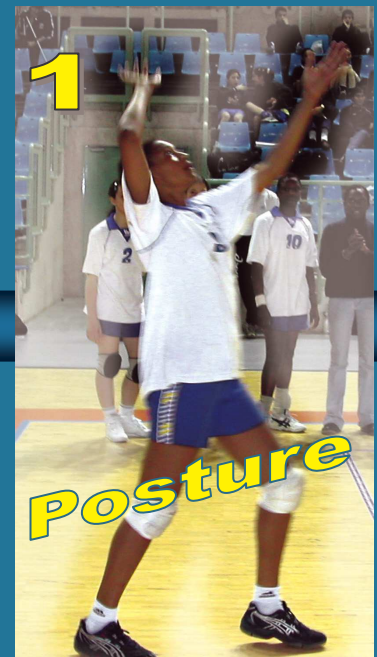
La frappe de balle est un geste réalisé avec une seule main

1-La posture :
buste droit,
reculer le pied de
l'épaule de frappe
de façon à pouvoir
ouvrir le bassin.

Conserver la
verticalité du
buste et l'équilibre
général du corps
sur les 2 appuis



2-Viser le ballon
avec la main
opposée au bras
de frappe



3- La main est ouverte,
les doigts sont écartés et
tirés en arrière pour
faire apparaître la
surface de frappe



4-Armer le bras
en tirant le coude
en arrière et, en
ouvrant le bras
sur le côté

5- Frapper le ballon
par transfert du
poids du corps
6- Avancer l'épaule
de frappe

Le repère de frappe se
situe face à l'épaule de
frappe, à l'aplomb
de l'appui avant,
à une hauteur main levée,
bras tendu.

Frapper le ballon à son
point mort haut