

Le Volley de Mina

#5 : Le service

Retrouve les secrets
de Mina dans
chaque numéro de
ta revue préférée



Réussis ton engagement et franchis le filet!

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 bras gauche

Tendu, main à plat, il projète le ballon devant toi **en pointant la direction de ta cible.**



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.

Pas mal !

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



Les pieds

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

Attention !

Ton ballon a été lancé un peu vers l'arrière : tu es cambrée (tes épaules sont derrière tes fesses) et déséquilibrée : tu auras du mal à contrôler ton service !



Qu'est-ce qu'un service au volley?

C'est une frappe d'engagement. On peut commencer un échange par un lancer de balle, une frappe haute (passe à dix doigts), ou bien en match par un service. Cela permet de taper plus fort dans la balle, et donc de franchir le filet qui est de plus en plus haut, sur un terrain de plus en plus grand. D'ailleurs connais-tu la taille d'un terrain de jeu en volley-ball? Deux carrés de 9m sur 9m de chaque côté du filet, ce qui fait 18m de long !

Heureusement, pour les jeunes, ce terrain est réduit! As-tu déjà essayé le service sur un grand terrain ?

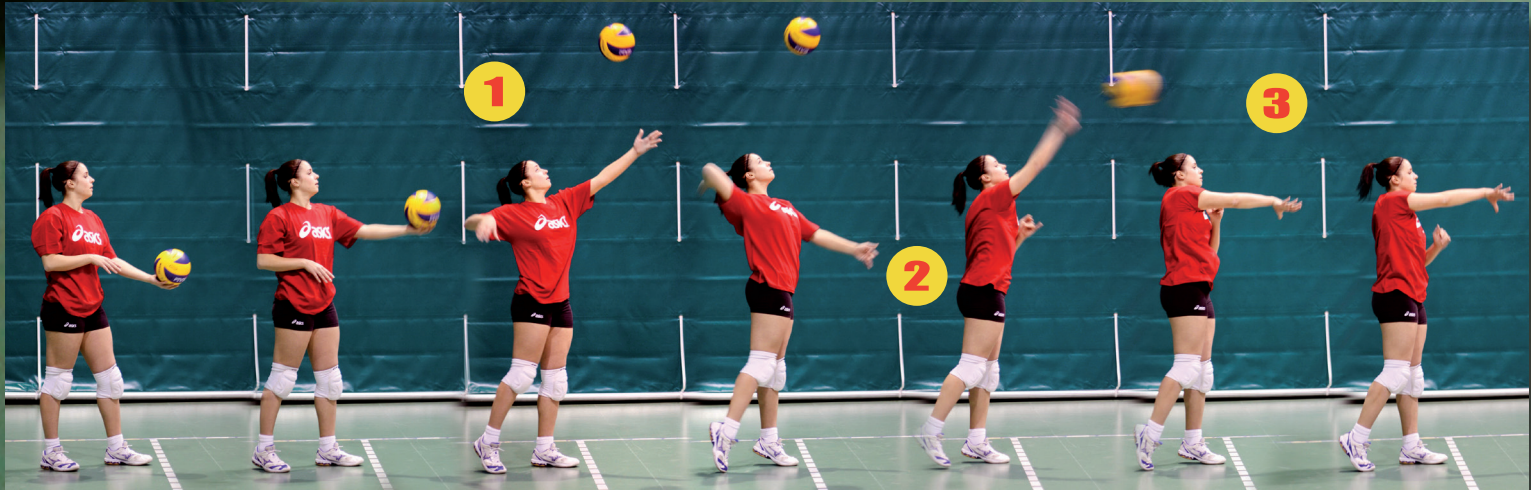
Le Volley de Mina

#5 : Le service



«Pauline est une championne de volley : à 15 ans, elle portait déjà le maillot de l'équipe de France! Au service, elle est capable de placer le ballon où elle veut. Avec Pauline, le service n'a plus de secret pour toi!»

Un service de rêve !



“Je regarde ma cible et, comme je suis droitière, je vise avec mon bras gauche tendu devant moi. **1** Je lance mon ballon en préparant mon bras de service. **Premier secret** : je lance le ballon pas trop haut et sans le faire tourner. Attention ! Je dois bien rester alignée avec ma cible de départ.

Ensuite pour frapper fort le ballon, j'ai un **deuxième secret** : la force vient de mon ventre (on appelle ces muscles les “abdominaux”) ils sont très utiles **2** car mon bras va beaucoup plus vite pour taper la balle, même en restant bien tendu au dessus de mon épaule. Pour être précise **3** et puissante je frappe fort la balle avec la main ouverte.

Un **dernier secret** : avec une main dure comme une raquette, mon ballon ne tourne pas en l'air, et je reste précise”.



“Le service flottant”

Les meilleurs services, quand on garde les pieds au sol comme Pauline, sont ceux qui font “flotter” le ballon en l'air. Ces services sont facile à reconnaître : le ballon avance très vite, mais il ne tourne pas sur lui-même. On a l'impression que le ballon est immobile en l'air!

Pour en faire un : tu dois taper fort dans le ballon, bras tendu, la main bien dure (comme sur la photo). Essaie pour voir !





Les trois exercices préférés de Mina pour servir comme une championne !



Exercice 1

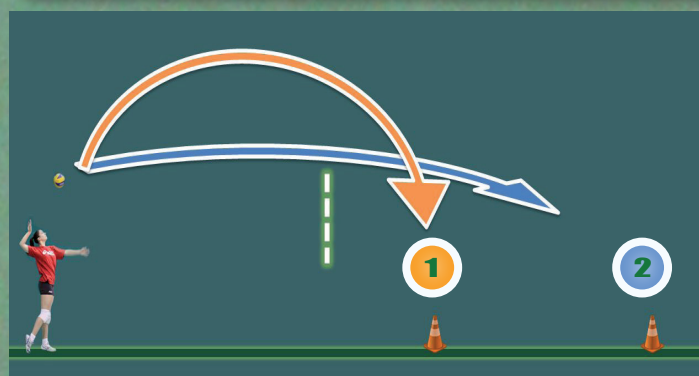
Pour bien servir, il faut bien lancer le ballon devant son bras de service. Que tu soies gaucher (ère) ou droitier(ère), c'est pareil : le lancer de service se fait vers le haut, d'une main. Si tu laisses retomber le ballon, il doit rebondir devant le pied du côté où tu sers, comme indiqué par la flèche.

A toi de jouer : dix lancers de suite réussis et tu peux passer à l'exercice 2 !

Exercice 2

Place une cible à environ 2m20 de haut (un adulte avec le bras tendu). Ensuite, tu t'éloignes de 5 à 6 pas. C'est loin! Maintenant, c'est simple : tu vises ta cible en servant dessus. Attention! tu auras réussi si le ballon touche la cible, et qu'elle rebondit directement dans tes mains!

Un secret : il faut taper fort en restant bien équilibré(e) sur tes pieds.



Exercice 3

Tu es sur le terrain de volley : travaille deux types de service!

1. Le service est haut, et il tombe derrière le filet = c'est un service court. Fais tomber le ballon avant la ligne des 3m!

2. Le service est bas, et il frôle le filet = c'est un service long. Essaie de toucher la ligne au fond du terrain !

Prochain numéro :
L'attaque !

