

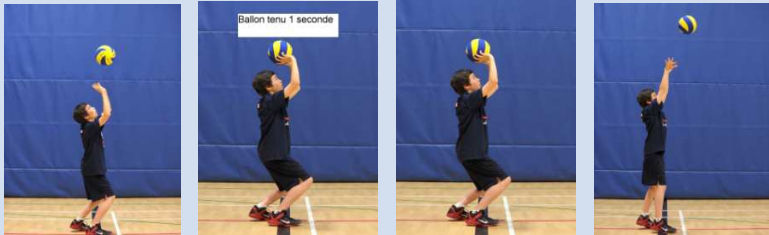


Points clés d'éléments techniques en minivolley

| | | |
|---|---|--|
| <p>1 Touche</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pieds en position légèrement avant-arrière à la largeur des épaules, le bassin tourné vers la cible. • Les paumes se font face et les mains sont « rondes ». • Mains au-dessus du front (coude plus haut que les épaules). • Transfert de poids à partir de la jambe arrière. • Extension complète des bras et des mains. • La tête et le corps sous le ballon. | |
| <p>2 Manchette</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pieds en position légèrement avant-arrière à la largeur des épaules, le bassin tourné vers la cible. • Le tronc et les genoux sont légèrement fléchis. • Les mains sont une dans l'autre et doivent permettre de garder les pouces parallèles. • Les poignets sont « cassés » vers le sol pour bloquer les coudes. • Les bras ont une très courte action vers le haut. • Il y a transfert de poids par la poussée du pied arrière. | |
| <p>3 Service (sous l'épaule ou tennis)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pieds en position légèrement avant-arrière à la largeur des épaules. Le bassin et les pieds pointent vers la cible. • Le ballon est tenu bien en ligne avec l'épaule du bras de frappe. • Le bras de frappe est ramené vers l'avant sans effectuer de rotation vers l'épaule opposée. • Il y a transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant. | |
| <p>4 Attaque</p> | <ul style="list-style-type: none"> • L'élan démarre par le pied gauche, suivi d'un placement alternatif des appuis DROITE-GAUCHE (inverser pour joueur gaucher). • Le bras gauche pointe le ballon jusqu'au moment de la frappe. • Le contact du ballon doit se faire devant l'attaquant et non au-dessus de sa tête. <div data-bbox="592 1384 943 1677" data-label="Diagram"> </div> | |
| <p>5 Attraper-lancer</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Le geste doit être un mouvement continu (sans pause). • Le geste doit respecter le plan sagittal (avant ou arrière) en restant dans l'axe de ses épaules. • Les pieds ne peuvent pas bouger, pivoter ou être déplacés lorsque le ballon est attrapé. • Le joueur doit être en mesure de voir sa cible entre ses deux bras une fois que sa passe est effectuée. | |

Les différents moyens de progression favorisant l'apprentissage de la touche

| | |
|---|---|
| <p>6 Attraper-lancer à soi-même</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Attraper le ballon et poursuivre le geste dans un mouvement continu. • Effectuer le mouvement « attraper-lancer » à soi-même. • Glisser son corps sous le ballon et effectuer une touche.  |
| <p>7 Passe rebond</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Intercepter le ballon venant vers soi et poursuivre le geste dans un mouvement continu. • Faire un ou plusieurs rebonds pour contrôler le ballon. • Donner de la hauteur au rebond afin de pouvoir glisser son corps sous le ballon et effectuer une touche.  |
| <p>8 Passe poussée</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Attraper le ballon directement en position de touche. • Conserver le ballon dans cette position durant une fraction de seconde. • Pousser le ballon en plein contrôle.  |