

APPRENDS LE VOLLEY

avec Hugo et Lily

L'ATTAQUE

La course d'élan : plus vite pour aller plus haut.

Les bras

Tu les prépares derrière toi car ils servent à t'envoyer plus haut quand tu vas sauter.



La tête

Ne regarde pas tes pieds, tu dois toujours regarder vers le ballon.

La course

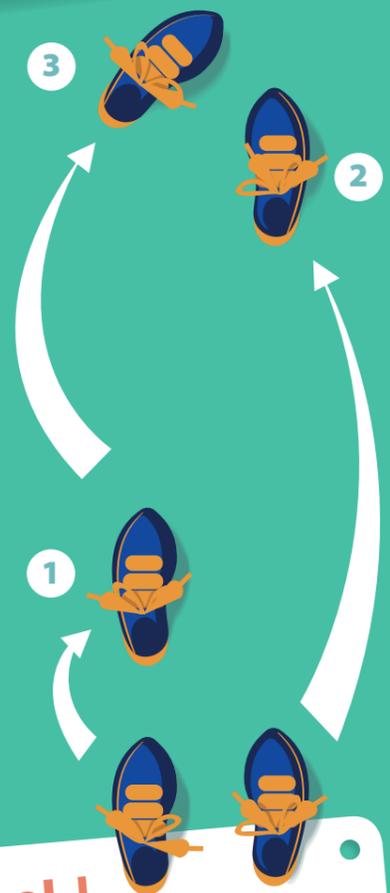
Tu as poussé fort avec ton pied gauche : tu cours loin vers l'avant. Tu devras utiliser ta vitesse pour décoller ! D'abord, en posant le pied droit, puis en poussant vers le haut avec le pied gauche !

Le "gauche-droite-gauche"

Tu es droitier(ère) ? Voici la base d'une bonne course d'élan :

- 1 - Le pied gauche te fait accélérer,
- 2 - Le pied droit est posé loin devant,
- 3 - Le pied gauche repasse devant toi et pousse fort sur le sol pour te faire décoller !

Attention ! Si tu es gaucher(ère) tu fais exactement l'inverse ! On dit alors un "droite-gauche-droite"...



Pas mal !

Tu envoies loin devant ton pied droit, tu es équilibré, et maintenant essaies d'aller plus vite, lance tes bras et saute haut !



FFvolley