

# 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

[www.ffvolley.org](http://www.ffvolley.org) |    @FFvolley