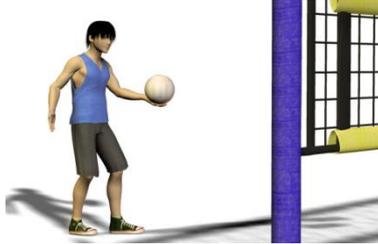


Le service

Il existe 3 grands types de service :

- **Cuillère**

C'est généralement le type de service qu'on apprend en premier. On tend le bras en le maintenant parallèle au corps. Puis avec un mouvement de balancier, on va venir frapper la balle par en dessous. La balle est touchée avec la paume de la main.



- **Tennis**

Un peu plus difficile à maîtriser. Cette fois-ci, le ballon est frappé au dessus du niveau de la tête avec un mouvement qui peut rappeler un peu celui d'un tennisman au service. Le positionnement des jambes et du corps sont importants et permettent de déterminer où envoyer le ballon. Les deux pieds du serveur restent au sol.

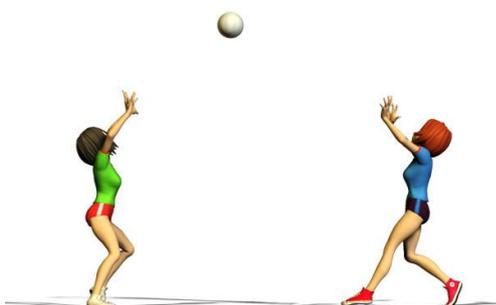


- **Smashé**

Très difficile à maîtriser. Le joueur se lance le ballon assez haut et assez loin devant lui pour qu'il puisse effectuer quelques pas d'élan et sauter en frappant la balle comme il le ferait pour un smash.

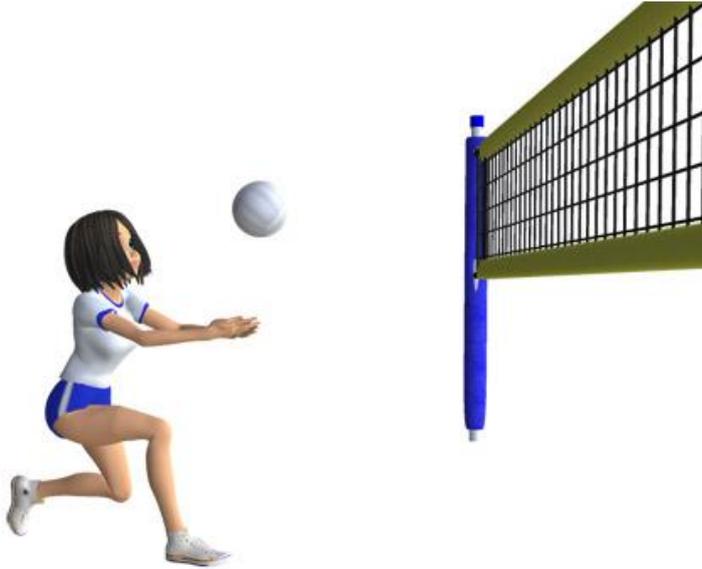
La passe

C'est la touche de base, on la nomme passe à 10 doigts ou passe haute. Le geste consiste à toucher la balle devant soi, au-dessus de la tête, avec la pulpe des doigts répartis de part et d'autre du ballon. Contrairement à ce qui est visible, le mouvement des bras sert essentiellement à amortir le contact avec la balle, mieux la maîtriser et assurer la direction de la passe. La puissance et la portée de la passe vient des appuis, de la poussée des jambes au moment du contact. Rappelons qu'un contact prolongé avec le ballon est interdit au volley. C'est le seul sport collectif ayant cette caractéristique.



La manchette

C'est la touche utilisée lorsque la balle est rapide (réception de service, défense sur un smash), elle se fait avec les avant-bras.



Le smash

C'est la touche d'attaque. Il s'agit d'un geste très technique, la balle étant frappée par le joueur alors qu'il est en suspension. Il existe différents types d'attaques :

- l'attaque puissante, qui cherche à forcer le contre, c'est-à-dire à empêcher toute récupération après le contre.
- l'attaque lobée, juste derrière le contre, pour surprendre la défense.
- l'attaque placée, en un point où la défense sera incapable de la reprendre.

