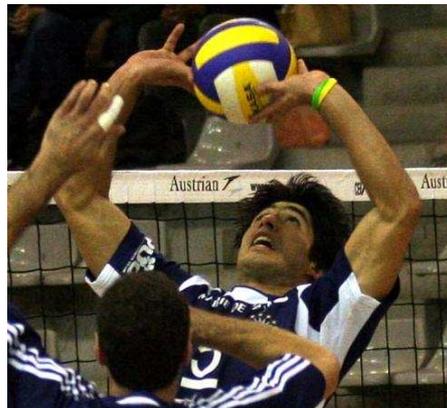


Embourg-Tilff Volley Ball

**Volleyball : les
principaux gestes et
phases de jeu**

LA PASSE

C'est la touche de base. Le geste consiste à toucher la balle devant soi, au-dessus de la tête, avec les 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 viennent 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 passe étant plus précise que la manchette, elle est de plus en plus utilisée lors de la réception des services flottants (smashés ou non).

LA MANCHETTE



C'est le mouvement utilisé lorsque la balle est basse et/ou rapide (réception de service, défense sur un smash). Le plan de contact s'effectue au niveau de l'intérieur des avant-bras, les bras étant tendus, formant un angle avec le buste, cet angle étant variable selon la distance par rapport au passeur.

La poussée se fait au niveau des jambes, tout en gardant l'angle entre le buste et les bras. La manchette sert à amener la balle au passeur qui lui va faire une passe.



LE SMASH OU L'ATTAQUE

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 celui-ci. Elle peut aussi provoquer le blocking-out, c'est-à-dire frapper les mains du contreur de manière à être déviée vers l'extérieur du terrain.



▶ **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.

LE BLOC (contre)



C'est le mouvement défensif (il n'est pas comptée parmi les 3 touches autorisées).

Son objectif est d'empêcher le ballon de passer dans son camp tout en faisant tomber le ballon dans le terrain adverse.

Un joueur arrière ne peut contrer ou participer à un contre. Un service ne peut pas être contré.

LE SERVICE



C'est la touche d'engagement. Le serveur doit se placer derrière la ligne de fond de son terrain (sans marcher dessus), où il le souhaite en profondeur, mais rester dans les limites du terrain en largeur. Il doit frapper la balle à une main. Avant la frappe, le ballon doit être lancé ou lâché (il ne peut être tenu). Si le ballon touche le filet, mais passe dans le camp adverse, le service est valide. Au moment du service, les joueurs doivent respecter leur position pour la rotation en cours sous peine de faute. A l'exception du serveur, tous les joueurs doivent être entièrement à l'intérieur du terrain lors du service : ils ne doivent pas toucher le terrain à l'extérieur des lignes. Une fois la balle frappée, les joueurs peuvent sortir du terrain et changer de poste.

Il existe plusieurs types de services :

► **Le service des débutants**, communément appelé "service cuillère"

Il consiste à prendre le ballon de la main gauche (pour un droitier), de tendre ce bras en avant à hauteur du bassin, lancer légèrement le ballon en hauteur, et de le frapper par dessous avec la main droite pour le faire "voler" en avant.

► **Le service flottant**

Ce type de service ne nécessite pas l'utilisation des jambes. Le joueur lance sa balle en hauteur et la frappe en utilisant le geste caractéristique de l'attaque, sans toutefois rabattre sa main totalement. Le geste est arrêté au moment précis de l'impact entre ballon et main ferme.

► **Le service smashé**

Le smashé est pratiqué le plus fréquemment par les professionnels. Ce service nécessite l'utilisation des membres inférieurs. Pour ce faire, le joueur doit se placer un peu après la

limite du terrain, lancer très haut son ballon et effectuer une petite course d'élan pour frapper sa balle lors de la suspension. Ce type de service très fort nécessite une position de réception parfaite, néanmoins il est assez simple à réceptionner car la balle tournante et très rapide rebondit sur les bras du réceptionneur, qui ne doit donc pas faire d'efforts pour la ramener en l'air.

► **Le service smashé flottant**

Ce service est très utilisé par les professionnelles féminines, mais également de plus en plus par les masculins. Il consiste à prendre une course d'élan (moins grande que pour le smashé). Cependant, contrairement au smashé, ce n'est qu'une fois le joueur en mouvement qu'il lance son ballon (beaucoup moins haut que pour un smashé), et au lieu de le frapper à la manière d'une attaque, il claqué juste sa balle pour ne pas qu'elle tourne. De ce fait, la réception nécessite une mobilité des jambes absolue.