

Balle au poing: Le bon geste

La balle est frappée avec l'avant-bras pour les services par le bas (pour les débutants), les gestes de défense et les passes. Les joueurs avancés peuvent servir et renvoyer la balle en la frappant au-dessus de la tête.



Défense et engagement par le bas

Les images suivantes présentent le déroulement correct d'un engagement par le bas, d'une défense et d'une passe. La balle peut rebondir une fois sur le sol lors d'un service par le bas. Ces coups sont effectués avec un pied en avant. La balle est renvoyée uniquement par un mouvement de bas en haut du corps. Le bras est levé jusqu'à hauteur de l'épaule.



Engagement par le haut (service)

Les images suivantes présentent le déroulement correct d'un engagement par le haut. Avec les enfants, l'engagement est le plus fréquemment réalisé par le bas (avec l'avant-bras).



Contact avec la balle

L'engagement par le bas, la défense (renvoi) et la passe sont effectués avec l'avant-bras (et non le poing).