

Le Volley de Mina

#4 :

La manchette



Retrouve les secrets de Mina dans chaque numéro de ta revue préférée

Remonte un ballon pour ton copain !

Pour réussir...
Tu dois frapper le ballon avec les 2 avant-bras en même temps. Surtout pas avec les poignets! Le ballon devient alors incontrôlable!

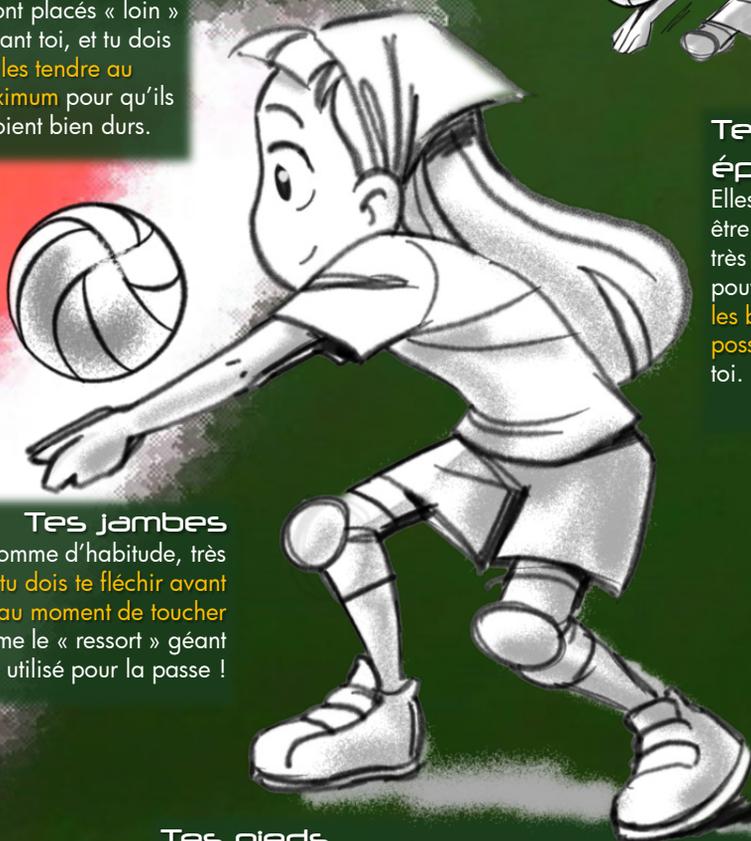


Attention !

Ici tu touches la balle trop haut : tu vas perdre en équilibre et en précision !

Les bras
Ils sont placés « loin » devant toi, et tu dois les tendre au maximum pour qu'ils soient bien durs.

Tes épaules
Elles doivent être montées très haut pour pouvoir allonger les bras le plus possible devant toi.



Tes jambes
Elles sont, comme d'habitude, très importantes : tu dois te fléchir avant et te relever au moment de toucher la balle. Comme le « ressort » géant utilisé pour la passe !

Tes pieds

Ils doivent être plutôt écartés pour assurer un bon équilibre une fois que tu es fléchi sur tes jambes. Pousse vers le haut et vers l'avant pour avancer avec le ballon!



Pas mal !

La balle sera touchée devant toi, entre les genoux, et les bras forment un « plateau ». (voir page suivante)

« Une manchette ? C'est pour remonter un ballon qui se rapproche trop du sol ! »

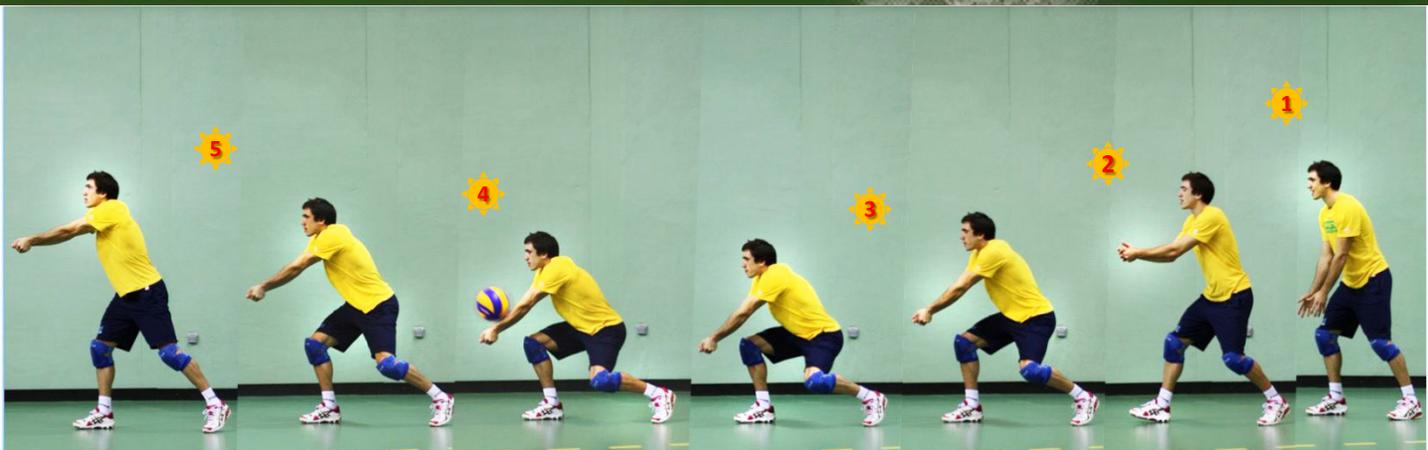
Rappelle toi : si le ballon tombe par terre, tu perds le point! La manchette est le meilleur moyen de remonter le ballon devant toi, on l'utilise le plus souvent pour **réceptionner un service**. L'objectif est de le redonner à ton copain pour continuer à jouer. Alors pour être précis, il faut t'aider au maximum de tes jambes!



« Edouard est spécialiste de la manchette : la preuve, il est joueur **Libéro professionnel**, et il joue en équipe de France !
C'est un champion super sympa : il donne ses secrets pour que toi aussi tu soies le meilleur en manchette !
Merci Eddy ! »



Chez les « Pro », on appelle ça « un plateau » !



« J'observe bien le ballon **1** : sa vitesse, s'il est prêt, ou loin. Ensuite **2** je me prépare pour que les bras soient bien attachés pendant la manchette. **Premier secret = mes pouces se collent et mes mains sont serrées** (voir ci-dessous). Regarde bien comment je plie mes jambes **3** pour être au plus bas. Je monte mes épaules vers l'avant avant de toucher la balle, en restant orienté vers mon copain.

Deuxième secret = Tu noteras que mes bras restent toujours bien tendus devant moi : ils forment une surface dure et plate, comme une planche. On appelle ça ... un « plateau »!

Je fais ma manchette **en poussant sur les jambes 4** pour rester bien équilibré (**encore un secret!**), et pour accompagner le ballon vers mon copain. Puis je vérifie la précision de ma manchette **5** en terminant en position de départ ... debout! Facile, non? A toi de jouer avec les exercices préférés de Mina! »

« Comment tenir tes mains? »



« Le but est de maintenir les mains sans qu'un bras ne soit plus haut que l'autre :

1. Pose une main dans l'autre.
2. Ferme les mains en pointant les pouces, bien « collés », vers le sol.
3. Tends les bras et rapproche les coudes, tout en avançant les épaules : c'est la cible du ballon !
Pas très confortable au début, mais super efficace!!! »





Voici les exercices préférés de Mina pour apprendre la manchette !



Exercice 1

Avec un ballon entre les mains, tu vises une cible assez éloignée (3m). Tu lances le ballon haut devant toi, et tu prépares ta manchette : **rappelle-toi, en fléchissant les jambes**. Ce sont les jambes qui vont pousser la balle vers la cible ! Travaille bien ton « plateau » pour être précis !

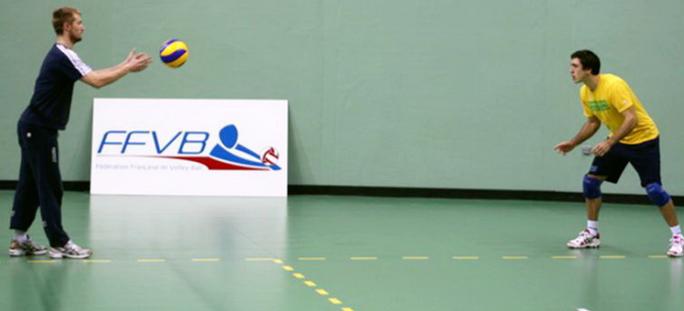
Exercice 2

Maintenant que tu es assez précis, tu peux jouer contre un mur : à environ 7 pas du mur, tu lances la balle haute pour qu'elle rebondisse devant toi. Au rebond, tu fléchis les jambes en préparant les bras. C'est plus difficile car il faut **toujours rester aligné vers la cible**... Tu devras toujours bouger les jambes pour être bien placé !



Exercice 3

Le bon choix pour rester précis : ton copain te lance des balles plus ou moins hautes : à toi de choisir la manchette ou la passe pour **lui renvoyer le ballon dans les mains** ! Et n'oublie pas que tu dois renvoyer la balle vers le haut : deux fois la hauteur du filet = plus de 4 mètres !



« Edouard, ton secret pour une manchette de champion ? »

« Le plus important est de bien se placer sous le ballon pour être équilibré : les jambes sont très importantes dans la manchette ! Ensuite, il faut bien s'appliquer pour offrir au passeur la plus belle des trajectoires de balle. Grâce à ma manchette, tout le monde doit pouvoir jouer dans les meilleures conditions ! »

Prochain numéro :
Le service

