

Le Volley de Mina

#2 :

Le plongeon dans le sable

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



*Tu veux empêcher le ballon de tomber ?
Avec moi, c'est facile!*

Le ballon

Il est frappé juste avant qu'il ne touche le sable pour avoir le maximum de temps de bien placer le bras dessous.

Les épaules

Elles sont toujours face au ballon!

La vitesse

C'est très important pour bien plonger dans le sable : tu dois courir vite et pousser vers l'avant!

Le bras

Il est bien tendu et va frapper le ballon par en dessous et vers le haut.

Le genou

Il permet d'être équilibré et d'amortir le plongeon. Attention : genou droit au sol = contact du ballon avec le bras droit !

Attention !

Ici tu es trop debout !



Pas mal !

Tu es prête à bondir vers le ballon dans la bonne direction!



« Où s'entraîner au volley l'été? »

Sur le sable, bien sûr! Pour ça, la plage est l'endroit rêvé : tu peux jouer pieds-nus avec tes amis, bien sûr, et aussi avec ton frère, ta sœur, tes parents, et même ... tes grands-parents!

Mais attention ! Le sable doit être sec, sans galet, sans branche ou autre objet caché sous le sable... Un petit tour s'impose avant de jouer!

Dernier conseil, dégonfle un peu ton ballon, c'est plus agréable!

Le Volley de Mina

Plonger dans le sable



« Morgane et Céline sont des championnes de **Beach Volley**. Elles te donnent leurs secrets pour que toi aussi tu puisses **plonger dans le sable** pour sauver un point. Alors regarde bien, et entraîne-toi ! »



Un plongeon de championne !!!



« D'abord, mes jambes sont fléchies, **1** et je suis prête à pousser dans le sable pour courir le plus vite possible vers le ballon. Puis je croise les jambes pour courir, le bras devant moi **2** (*premier secret*), pour rester équilibré et rapide. Je fais attention à faire des grands pas **3**, et surtout à poser le genou le plus loin possible **4** (*2ème secret*). Je frappe le ballon avec l'avant-bras droit si le ballon est à droite (*encore un secret!*), avec l'avant-bras gauche si le ballon est à gauche! Mon geste au moment du contact se fait le bras tendu, en relevant avec force le poignet vers le ciel **5**. Il ne me reste plus qu'à me relever très vite en faisant attention de ne pas mettre du sable sur mon visage : le ballon est en jeu ! »



« Encore mieux !
Je me relève pour attaquer ! »



« Un vrai champion doit savoir **attaquer après sa défense**, c'est-à-dire se relever après le plongeon. Essaie un peu pour voir !!! »

« Christian, comment devient-on un champion du plongeon dans le sable ? »

« Le plus important, c'est de pousser le plus fort possible sur le premier appui pour donner le maximum de vitesse au déplacement, et d'aller chercher le ballon le plus bas possible pour se donner le temps de bien s'appliquer sur le contact avec la balle ! »



Le Volley de Mina

Le plongeon dans le sable

*Tu veux devenir champion sur la plage?
Voici les exercices préférés de Mina.
Tu peux travailler pendant les vacances !*



Exercice 1

Choisis le bon bras!
Demande à ton ami de lancer le ballon à droite ou à gauche : tu dois lui renvoyer le ballon avec le bras tendu.
Frappe bien le ballon vers le haut!



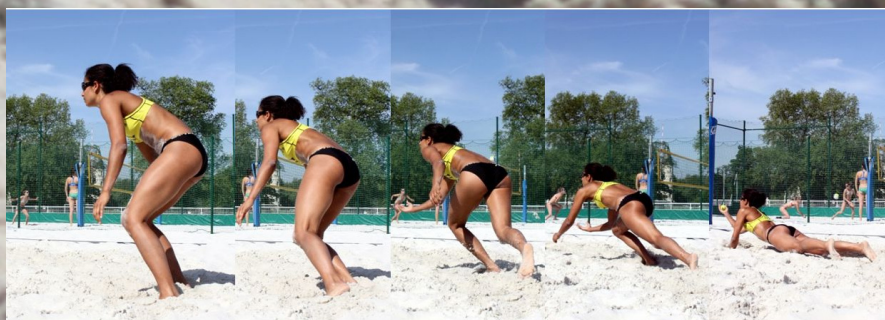
Exercice 2

Cette fois, le ballon est lancé plus loin !
Pour relever la balle, il te faut d'abord faire un **pas croisé sur le côté**.
Petit à petit, demande à ce que le ballon soit plus loin sur les côtés : **tu devras partir en courant!**

Exercice 3

Demande maintenant à ton ami de lancer une balle de tennis. Tu dois **l'attraper avant qu'elle ne touche le sol!**

Si tu es droitier, n'oublie pas de travailler aussi côté gauche.
Après ça, essaie avec le ballon!



« Celine, quel est ton secret pour plonger au Beach Volley? »
« D'abord, aimer le sable! Le plus important pour moi, c'est de démarrer le plus vite possible et ensuite de maintenir la vitesse jusqu'au contact avec la balle! »

*Prochain numéro:
L'attaque placée*

