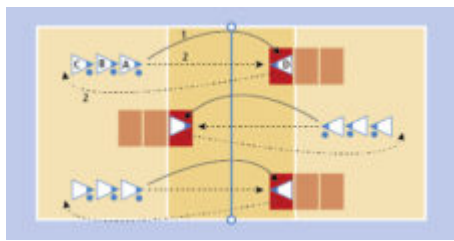


## Mini-volleyball – Service: Course aux tapis

Alors que le service par le bas s'apparente au lancer de la balle par le bas, le service par le haut ressemble lui au lancer de la balle au-dessus de la tête. Il est judicieux de s'appuyer sur ces mouvements connus pour faciliter l'acquisition des points clés.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Groupes de quatre joueurs. A, B et C sont en colonne dans un demi-terrain, chacun avec un ballon. Ils servent à tour de rôle.

D placé sur un tapis en face essaie de rattraper le service de A sans quitter le tapis. Une fois le service rattrapé (ou non), il traverse et s'encolonne avec les serveurs. A a pris entre-temps place sur le tapis pour réceptionner le service de B.

A chaque ballon rattrapé correctement, on tourne le tapis d'une largeur en direction de la ligne de fond. Quelle équipe amène son tapis sur la ligne de fond le plus rapidement?

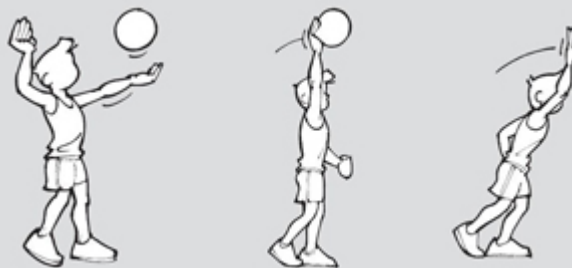
### Variantes

1. Le ballon est lancé à une main.
2. Le ballon est servi par le bas.
3. Le ballon est servi de derrière la ligne de fond.
4. La réception compte seulement si le serveur se trouve dans le terrain au moment de la réception (chaîne d'action).
5. Le joueur sur le tapis doit réceptionner en manchette et rattraper le ballon pour pouvoir tourner le tapis.

**Matériel: Tapis**

### Vidéos avec les points clés

- Service par le bas
- Service par le haut



Source: Nicole Schnyder-Benoit, cheffe de sport J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**