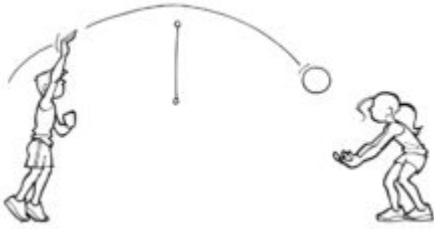


Mini-volleyball – Service: Aligner les services

Chaque joueur devrait s'appuyer sur un rituel avant le service (dribbler le ballon, le frapper, etc.). Cette routine confère l'assurance et le calme nécessaires pour lancer le ballon avec constance au-dessus de l'épaule.



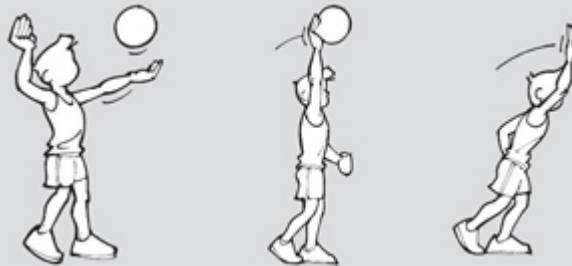
Par deux, un ballon par duo. A et B se tiennent face à face, chacun dans leur demi-terrain. A s'oriente vers B (avec l'axe de son corps), effectue son rituel et sert; B rattrape le ballon pendant que A change sa position.

Variantes

- Six duos en même temps.
- Le joueur réceptionne en manchette et rattrape le ballon à deux mains.
- Pas de placement dans la zone avant.

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