**GESTES TECHNIQUES AU VOLLEY-BALL**

**La passe**

Ce geste est la touche de base du Volley. La passe consiste à toucher la balle devant soi, avec la pulpe des doigts répartie de part et d'autre du ballon. Le mouvement des bras sert essentiellement à amortir le contact avec la balle, optimiser sa maîtrise, et assurer la direction de la passe. La portée et la puissance de la passe vient elle des appuis, donc de la poussée des jambes au moment du contact. Rappelons qu'un contact prolongé avec le ballon est interdit au volley. C'est le seul sport collectif ayant cette caractéristique. La passe étant plus précise que la manchette, elle préférable lors de la réception des services flottants.

### La manchette

Ce geste est à privilégier lorsque la balle est basse ou rapide (réception de service, défense sur un smash). La zone de contact s'effectue au niveau de l'intérieur des avant-bras. Ceux-ci doivent être situés plus bas que les épaules, formant un angle avec le buste. La poussée se fait au niveau des jambes, tout en gardant l'angle entre le buste et les bras. La manchette sert à transmettre la balle au passeur. Il est important de bien placer des bras droits pour obtenir une manchette directe (qui passera en ligne droite de l'autre côté du filet).

### Le smash

La touche d'attaque est un geste très technique, la balle étant frappée par la paume du joueur, alors que celui-ci est en suspension. Il existe différents types d'attaques :

- l'attaque puissante, qui cherche à forcer le contre, c'est-à-dire à empêcher toute récupération après celui-ci. Elle peut aussi provoquer le block-out, c'est-à-dire frapper les mains du contreur de manière à être déviée vers l'extérieur du terrain.

- l'attaque feintée ou lobée consiste à simuler un smash puissant et à amortir son geste au dernier moment, afin de lober le bloc et de surprendre la défense. Le ballon n'est pas frappé, mais poussé avec trois doigts. L'élan est exactement le même que celui du smash, et le geste permet de placer la balle précisément, en visant un trou. Le but est de prendre de vitesse la défense, qui s'attend à une attaque franche.

- l'attaque placée, à un endroit où la défense sera incapable de la reprendre.

### Le bloc (ou contre)

Ce mouvement défensif s'effectue en extension, le joueur mettant ses deux bras en opposition au filet , et donc à l'attaque adverse. Il a pour objectif d'empêcher le ballon de passer dans son camp tout en faisant tomber le ballon dans le terrain adverse. Lorsqu'un joueur fait un contre et que le ballon retombe moins d'un mètre derrière le filet, chez l'adversaire, ce contre est alors appelé une «équerre», c'est la plus belle façon de contrer le service.

### Le service

Le serveur doit se placer derrière la ligne de fond de son terrain sans marcher dessus. Il choisit sa profondeur mais doit rester dans les limites du terrain en largeur. Il doit frapper la balle à une main. Avant la frappe, le ballon doit être lancé ou lâché (il ne peut être tenu). Si le ballon touche le filet, mais passe dans le camp adverse, le service est validé.

Il existe plusieurs services:

- Le « service cuillère »
Habituellement utilisé par les débutants, le service cuillère consiste à prendre le ballon de la main gauche (pour un droitier), de tendre ce bras en avant à hauteur du bassin, lancer légèrement le ballon en hauteur et de le frapper par dessous avec la main droite pour le faire « voler » en avant.

- Le service flottant
Pour ce service, le joueur reste les pieds au sol, lance sa balle en hauteur et la frappe à la façon d'un smash, sans toutefois rabattre sa main totalement. Le geste est stoppé au moment précis de l'impact. Le joueur peut également effectuer un contre poids avec son corps pour augmenter la puissance de la frappe. La balle suivra une trajectoire flottante rendant incertain l'endroit précis où la balle est censée toucher le sol. Ce flottement met donc le réceptionneur en difficulté.

- Le service smashé
Le service smashé est le service pratiqué le plus fréquemment par les professionnels. Le joueur doit se placer proche de la limite du terrain, lancer très haut son ballon et effectuer une petite course d'élan pour frapper sa balle lors de la suspension.