

# Effectuer un volley (une passe)

*Activité*

**Ressource:** Bien bouger

**Année(s):** 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Pousser un ballon en mouvement vers le haut à l'aide des paumes et des doigts avec les mains placées au-dessus de la tête.



- Mettre les mains au-dessus du front
- Faire un triangle avec ses pouces et index
- Plier les coudes pour qu'ils pointent vers les côtés
- Garder les yeux sur le ballon
- Placer le corps sous le ballon
- Écarter les jambes à la largeur des épaules

- Garder les mains au-dessus du front
- Pousser le ballon vers le haut avec le bout des doigts
- Continuer l'élan avec les mains dans la direction voulue
- Étendre les bras et les jambes

## Je peux aussi...

- jouer au volleyball de plage
- jouer au volleyball sur terrain

## Questions à se poser

- Suis-je prêt à recevoir le ballon en tout temps, mes genoux fléchis, ma tête levée et les bras détendus, mais bien positionnés?
- Est-ce que je suis le ballon à travers le triangle?
- Est-ce que j'effectue les volleys avec le ballon avec le bout de mes doigts sans le « lever »?