

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- | | |
|-----------|----------------------|
| - ballon | school |
| - terrain | 3x3m (filet: 2.00 m) |
| - autres | Pastille (maison) |

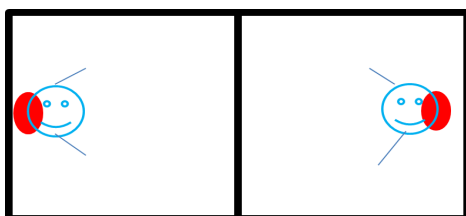


PRINCIPE DE L'EXERCICE

1 contre 1 avec blocage du ballon et renvoi en lancé.



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE



DEROULEMENT

Le service

Se fait par un lancé de ballon de bas en haut de l'intérieur du terrain (le joueur du côté où le ballon est tombé fait le service).

La réception et le renvoi :

La réception se fait en passe avec un blocage du ballon sans condition.
Le renvoi se fait en lancé libre.

Le jeu sans ballon :

Après le renvoi, le joueur touché sous le filet avec le pied « retour Base »

Pour marquer le point :

Je gagne un point quand le ballon touche le sol à l'intérieur du terrain adverse.