

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

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

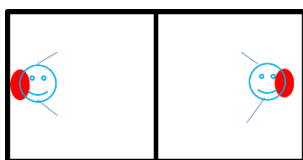


PRINCIPE DE L'EXERCICE

1 contre 1 avec blocage du ballon et renvoi en lancé avec un jeu sans ballon.



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE



DEROULEMENT

Le service

Se fait de la pastille par un lancer de bas en haut.
3 services avant changement de serveur

La réception et le renvoi :

La réception se fait avec un blocage du ballon libre (bas ou haut) avec la condition de **ne pas bouger les appuis au sol avec le ballon en main**.
Le renvoi se fait en lancé libre de l'endroit où le ballon a été attrapé.

Le jeu sans ballon :

Après le renvoi le joueur doit retourner à la maison et rester dynamique

Pour marquer le point :

Je gagne un point quand le ballon touche le sol à l'intérieur du terrain adverse.
Je gagne un point quand l'adversaire n'arrive pas à renvoyer le ballon (ballon out)