

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 **des 3 mètres** 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 dans le même geste que la réception (réception haute renvoi haut, réception basse renvoi bas)

Le jeu sans ballon :

après le renvoi le joueur doit faire un « retour maison »

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) ne pas toucher le filet.