

MATERIEL NECESSAIRE

- | | |
|-----------|------------------------|
| - ballon | school |
| - terrain | 3x4.50 (filet: 2.00 m) |
| - autres | Pastille "maison" |

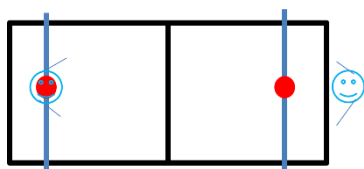


PRINCIPE DE L'EXERCICE

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



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE



La maison et à l'intérieur du terrain (3metres).



DEROULEMENT

Le service

Se fait des 4,50 m par un lancer de bas en haut.
3 services avant changement de serveur.

La réception et le renvoi :

La réception Se fait avec une passe « contrôle » puis blocage.

Le renvoi se fait avec un « lancer passe » **avec saut pour le renvoie** « extension complète » (déplacement sous le ballon, **saut** et passe)

Le jeu sans ballon :

Après le renvoi, le joueur doit retourner à la 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)