

MATERIEL NECESSAIRE

- | | |
|-----------|---------------------------|
| - ballon | school |
| - terrain | 4x50x4.50 (filet: 2.00 m) |



PRINCIPE DE L'EXERCICE

2 contre 2 avec 3 touches de balle blocage du passeur.



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE



DEROULEMENT

Le service

Se fait des 4,50 m par un lancer de bas en haut. « Pas de let »

3 services avant changement de serveur.

La réception et le renvoi :

- 1- La réception Se fait avec en passe haute vers le cœur du terrain ou zone de passe.
- 2- Le joueur n'ayant pas pris réception devient alors passeur, il se déplace vers la zone de passe et attrape le ballon « ne pas bouger les appuis au sol une fois le ballon en main » dans le même mouvement il lance le ballon haut entre son partenaire et le filet.
- 3- Le joueur réceptionneur devient joueur attaquant. Pendant que le ballon de la réception vol dans le ciel du gymnase, il se déplace et se prépare à engager une course d'élan vers le filet.
- 4- Renvoie du ballon chez l'adversaire et de façon offensive (agressive ou placé) en passe.

Le jeu sans ballon :

Les 2 joueurs font une inversion de côté sur le terrain.

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)