

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

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

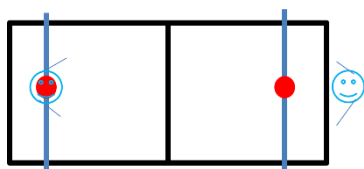


PRINCIPE DE L'EXERCICE

1 contre 1 avec 2 ou 3 touches de balle, renvoi, jeu sans ballon.



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE



base derrière les trois mètres



DEROULEMENT

Le service

Se fait à 4,5 mètres par un lancer haut (touche de foot) dans les trois mètres adverse (tolérance à 3 mètres suivant l'âge et la puissance).
3 services avant changement de serveur.

La réception et le renvoi :

La réception se fait en passe 2 ou 3 touches de balles avant le renvoi (pas de blocage) le collé n'est pas une faute.

Le jeu sans ballon :

Après le renvoi, le joueur saute au filet « saut de contre » « retour en base ».

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)
Attention faute de fil.