

MATERIEL NECESSAIRE

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

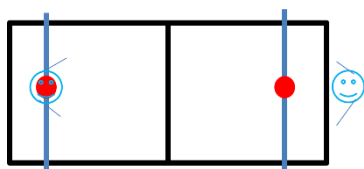


PRINCIPE DE L'EXERCICE

1 contre 1 avec passe illimité ! renvoi jeu sans ballon.



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE



DEROULEMENT

Le service

Se fait des 3m mètres par un lancer haut (touche de foot)

Le service doit tomber dans les 3 mètres adverses.

3 services avant changement de serveur.

La réception et le renvoi :

La réception Se fait en passe, le collé n'est pas une faute (Pas attrapé) nombre de touche illimité pour renvoyer (pas de blocage)

Le jeu sans ballon :

Après le renvoi, le joueur touché sous le filet avec le pied « retour 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.