

## GP1



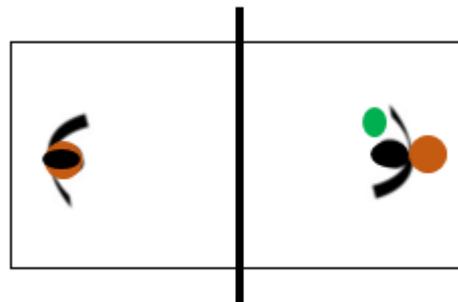
## MATERIEL ET AIRE DE JEU

Ballon	School ●
Terrain	3 x 3 m (3 terrains par filet de volley)
Hauteur filet	2,00 m
Pastille	1 disque rond par terrain ● "maison" positionné à 50 cm de la ligne de fond

## PRINCIPE DE L'EXERCICE



1 contre 1 avec blocage du ballon, renvoi en lancé et un jeu sans ballon



## DEROULEMENT

Le Service

Je sers **depuis l'intérieur du terrain** par un lancer de bas en haut

Je sers 3 fois de suite que le service soit bon ou faute puis l'autre joueur sert trois fois

La réception et le renvoi

Je réceptionne par un **blocage** bas ou haut du ballon

Après réception du ballon, **je ne peux plus bouger mes appuis**

Je renvoie, par un **lancer libre**, à partir du lieu où j'ai attrapé le ballon

Le jeu sans ballon

Après le renvoi, je dois revenir à la pastille et être attentif et dynamique

Pour marquer un point

Je gagne un point lorsque le ballon touche le sol à l'intérieur du terrain adverse

Je gagne un point quand l'autre joueur n'arrive pas à renvoyer le ballon (ballon dehors, dans le filet)

GP1

GP2

Progression des couleurs





# Compétences de la couleur

## Service

Je lance le ballon 3 fois de suite 9 fois sur 10



## Réception de renvoi

Je suis arrêté avant d'attraper le ballon 9 fois sur 10



Je bloque le ballon 9 fois sur 10



Je renvoie le ballon 9 fois sur 10



## Le jeu sans ballon

Je touche la ligne et me replace 9 fois sur 10

