

M11 Volleyeur



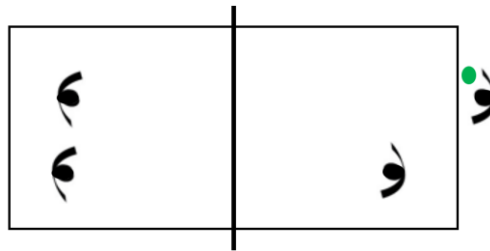
MATERIEL ET AIRE DE JEU

Ballon Certifié FFVB Taille 5 ●
Terrain 4,5 m x 5 m (2 terrains par filet de volley)
Hauteur filet 2,00 m

PRINCIPE DE L'EXERCICE



2 contre 2 en appliquant les règles M11



DEROULEMENT

Le Service

Je sers derrière la ligne du fond par un ballon frappé.

La réception et le renvoi

Libre dans le respect des règles de Volley-Ball

Le jeu sans ballon

Libre

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 les joueurs de l'autre camp envoient le ballon dehors ou fait une faute.

INITIATION ARBITRAGE – NIVEAU 3

Les compétences que je dois maîtriser

① Je siffle le ballon touché



② Je siffle un contact avec le filet



Progression M11



Bloqueur



Smatcheur



Bidouilleur



Volleyeur



**M11
Volleyeur**



Compétences à maîtriser

Le joueur doit posséder les bases des divers gestes techniques ainsi que les déplacements et placements