

Le bidouilleur



MATERIEL NECESSAIRE

- ballon school
- terrain 4.5 X 4.5 m (filet: 2.43m)
- autres

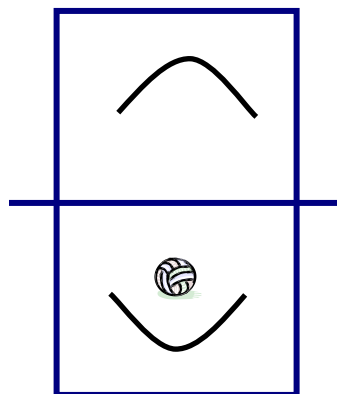


PRINCIPE DE L'EXERCICE

1 contre 1 avec jeu sans ballon après le renvoi



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE





DEROULEMENT

Le service s'effectue de l'intérieur du terrain, par un lancé de bas en haut.

Le ballon est tenu au niveau de la taille ou plus bas. (Être plus tolérant pour les moins dégourdis)

Pas d'effet dans le lancé

Après le service le joueur reste dans son terrain.

La réception se fait en attrapant le ballon à deux mains au dessus de la tête (si possible) et face au filet.

Quand le ballon est bloqué, le joueur ne peut plus se déplacer, si se n'es se remettre face au filet.

Le renvoi se fait comme le service, de bas en haut, avec un lancé qui part qui part sous le niveau de la taille, et entre les appuis.

Pas de renvoi de type rugby, ou avec de l'effet.

Jeu sans ballon : (Déterminé le jour du plateau ; peut évoluer au cours du plateau)

Après le renvoi, le joueur passe derrière le plot, situé en arrière de son terrain, ou latéralement, ou sur un des coins arrière du terrain.

Il n'y a pas de jeu sans ballon après l'engagement.

Pour marquer le point :

Faute d'engagement de l'adversaire (filet ou dehors).

L'adversaire échappe le ballon à la réception ou l'attrape après un rebond.

L'adversaire renvoie dans le filet ou dehors.

L'adversaire se déplace avec le ballon.

L'adversaire ne fait pas le tour de son plot après le renvoi.