

Le bidouilleur



MATERIEL NECESSAIRE

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

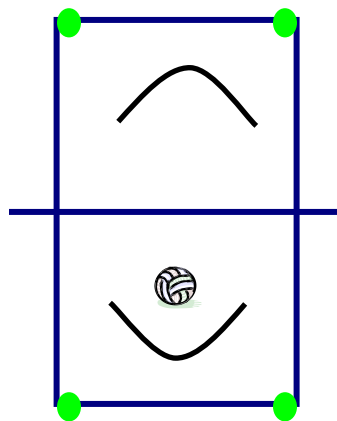


PRINCIPE DE L'EXERCICE

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 au-dessus de soi, un dribble à une main et une passe à 10 doigts.

Après l'engagement, le joueur reste dans son terrain.

La réception

Elle se fait par une interception à une main au-dessus de la tête pour faire rebondir le ballon devant soi, si possible face au filet.

Pas de restriction main droite ou main gauche.

Le renvoi se fait après le premier rebond, le joueur réalise un second dribble devant lui qui devra lui permettre ensuite

de renvoyer le ballon chez l'adversaire en passe à 10 doigts.

Si le joueur intercepte ou fait rebondir le ballon hors des limites de son terrain, le jeu se poursuit ; il n'y a pas perte de point.

Le jeu sans ballon sera 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 arrières 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 intercepte le ballon après un rebond.

L'adversaire ne réalise pas les 2 dribbles ou ne renvoi pas à 10 doigts.

L'adversaire renvoie dans le filet ou dehors.

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