

Bidouilleur



MATERIEL NECESSAIRE

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

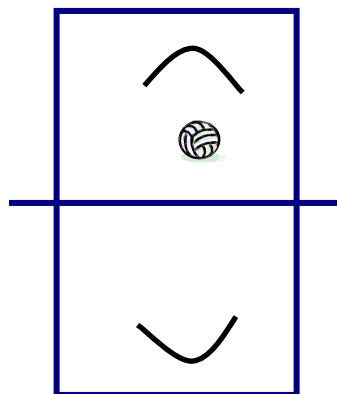


PRINCIPE DE L'EXERCICE

1 contre 1 avec jeu sans ballon après le renvoi



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE





DEROULEMENT

Le service se réalise de l'intérieur du terrain, par une passe à 10 doigts au dessus de soi et une passe vers l'adversaire.

La réception se fait en passe à dix doigts au-dessus de la tête (jongle en passe), si possible face au filet. (Et laisse rebondir la balle)

Le renvoi s'effectue après le jongle et le rebond.

Pendant le rebond, le joueur touche le sol avec les deux mains, entre ses pieds, puis renvoie 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 :(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 touche pas le sol entre les deux passes.

L'adversaire ne contrôle pas le premier contact à 10 doigts ou ne renvoi pas à 10 doigts.

L'adversaire renvoi dans le filet ou dehors.

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