

Le Smasher



MATERIEL NECESSAIRE

- | | |
|-----------|----------------------------|
| - ballon | school |
| - terrain | 4.5 X 4.5 m (filet: 2.43m) |
| - autres | 1 cerceau par terrain |

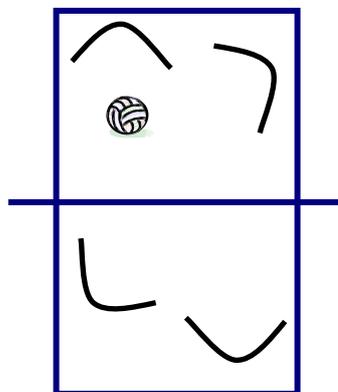


PRINCIPE DE L'EXERCICE

2 contre 2 avec 3 touches de balles obligatoires, et jeu sans ballon après le renvoi



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE





DEROULEMENT

Le service

Il se fait par un lancé de bas en haut, depuis la ligne de fond. Le ballon est tenu au niveau de la taille ou plus bas.

Pas d'effet dans le lancé.

Après le service, le joueur rentre dans son terrain.

La réception et le renvoi :

Tout se joue en 3 touches mais un rebond systématique avant la première touche.

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

Un joueur passe sous les jambes de l'autre, ou saute au dessus de l'autre joueur qui se sera mis à plat ventre, ou tourner autour de plots.

Pour marquer le point :

Règles du jeu normales (2*2).

3 touches obligatoires.