

Le kicker



MATERIEL NECESSAIRE

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

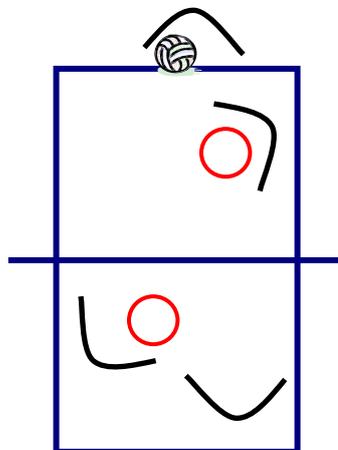


PRINCIPE DE L'EXERCICE

1 contre 1 avec jeu sans ballon après le renvoi



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE





DEROULEMENT

Le service 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 :

Le joueur qui a le cerceau doit le poser à l'endroit du rebond du ballon. Le partenaire doit alors faire une passe à 10 doigts au-dessus de lui (jongle)

Le renvoi :

Après cette première passe, le joueur renvoi à 10 doigts chez l'adversaire.

Pendant ce temps, le joueur qui avait le cerceau passe dedans, et le passe à son partenaire.

Le jeu sans ballon :

Néant.

Pour marquer le point :

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

L'adversaire ne place pas le cerceau à l'endroit du rebond, ou lance le cerceau.

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

Le joueur ne passe pas dans le cerceau.

L'adversaire renvoi dans le filet ou dehors.