

M11

Volleyeur

MATERIEL NECESSAIRE

- | | |
|-----------|---------------------------|
| - ballon | Ballon M11 |
| - terrain | 4x50x4.50 (filet: 2.00 m) |



PRINCIPE DE L'EXERCICE

2 contre 2 jeux M11



DEROULEMENT

Le service

Se fait des 4,50 m par un ballon frappé

La réception et le renvoi :

Libre, règles volley

Le jeu sans ballon :

libre

Pour marquer le point :

je gagne un point quand le ballon touche le sol à l'intérieur du terrain adverse.

Je gagne un point quand l'adversaire n'arrive pas à renvoyer le ballon (ballon out)