

M11

## Bidouilleur

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

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



## PRINCIPE DE L'EXERCICE

2 contre 2 avec 3 touches de balle.



## MISE EN PLACE DE L'EXERCICE



## DEROULEMENT

Le service

Se fait des 4,50 m par un ballon frappé. Avec service chance (lancé)  
Pas de let.

La réception et le renvoi :

3 touches de balles en passe.

Le jeu sans ballon :

Saut face à face en se tapant les mains.

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)