

GP1



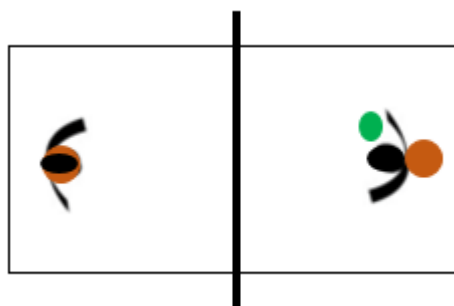
MATERIEL ET AIRE DE JEU

Ballon	School ●
Pastille	1 disque rond par terrain ● "maison" positionné à 50 cm de la ligne de fond
Terrain	3 x 3 m (3 terrains par filet de volley)
Hauteur filet	2,00 m

PRINCIPE DE L'EXERCICE



1 contre 1 avec blocage du ballon avec renvoi en lancé
La "maison" est placée à environ 50 cm de la ligne de fond du terrain.



DEROULEMENT

Le Service

Je sers **depuis l'intérieur du terrain** par un lancer de bas en haut

La réception et le renvoi

Je réceptionne par un **blocage** bas ou haut du ballon
Je peux me déplacer avec le ballon après l'avoir bloqué
Je dois renvoyer le ballon par un **lancer libre**

Le jeu sans ballon

Après le renvoi, je dois toucher la ligne sous le filet avec le pied puis me replacer sur ma "maison"

Pour marquer un point

Je gagne un point lorsque le ballon touche le sol à l'intérieur du terrain adverse
Je gagne un point quand l'autre joueur n'arrive pas à renvoyer le ballon (ballon dehors, dans le filet)

GP1

GP2

Progression des couleurs

