

GP1



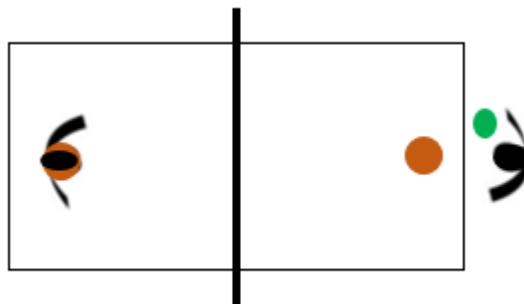
MATERIEL ET AIRE DE JEU

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, renvoi en lancé et un jeu sans ballon



DEROULEMENT

Le Service

Je sers derrière la ligne du terrain un lancer de bas en haut
Je sers 3 fois de suite puis l'autre joueur sert trois fois

La réception et le renvoi

Je réceptionne par un **blocage** bas ou haut du ballon

Après réception du ballon, **je ne peux plus bouger mes appuis**

Je renvoie à partir du lieu où j'ai attrapé le ballon dans le même geste que la réception (réception haute renvoi haut, réception basse renvoi bas)

Le jeu sans ballon

Après le renvoi, je dois revenir à la "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

