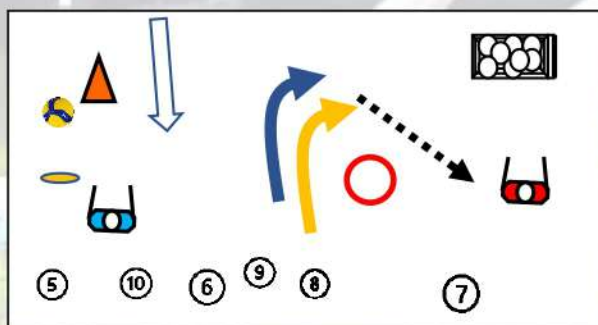


Fiche exercice 5

Objectif : Echauffement avec ballon et travail technique.



Structure de l'exercice :

Effectif : 8 à 12 **Terrain :** 4,5 sur 5m

Consignes :

Jouer au volley avec le ballon blanc en une touche de balle.

Si le joueur qui a le ballon jaune, il doit jouer le ballon jaune au dessus de lui sans le faire tomber et jouer le ballon blanc en un touche directe.

Lancement exercices :

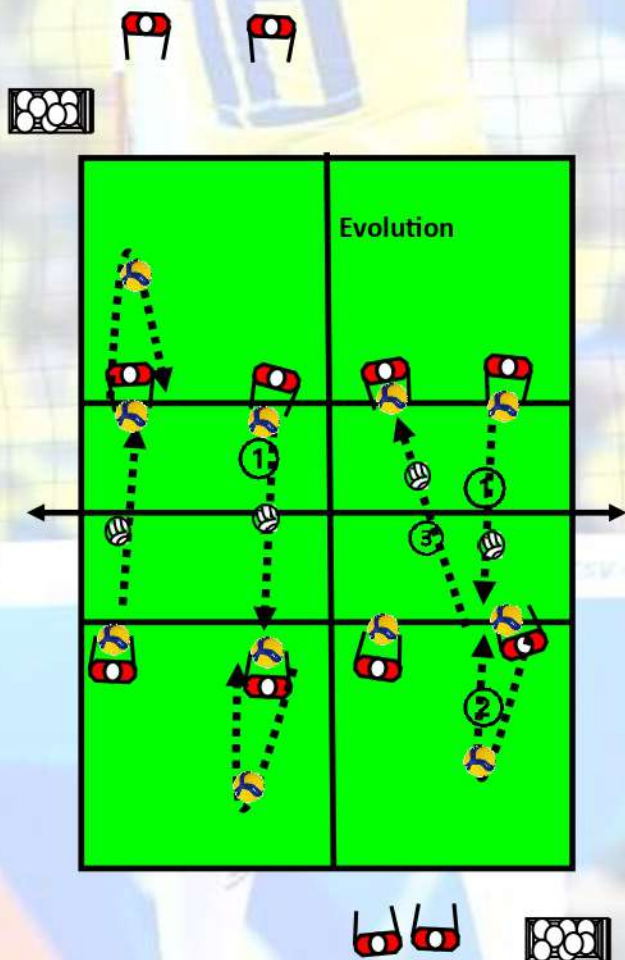
Chercher la continuité.

Déroulement de l'exercice :

Si des joueurs en attente. Les joueurs remplacent ceux qui font la faute (soit par binôme ou individuellement).

Evolution :

Jouer idem en 2x2 le ballon blanc en 1 touche de balle tout en jouant son propre ballon jaune sans le laisser tomber.



Consignes techniques :

Se donner le temps en mettant de la hauteur et communiquer rapidement.

Principe de priorité sur les intervalles : épaule gauche prioritaire.

Bassin derrière la balle.

Commentaires :

Adaptable à tous niveau en 1 touche de balle

Variante avec 1 ballon par personne : en 1 contre 1 avec retour directe