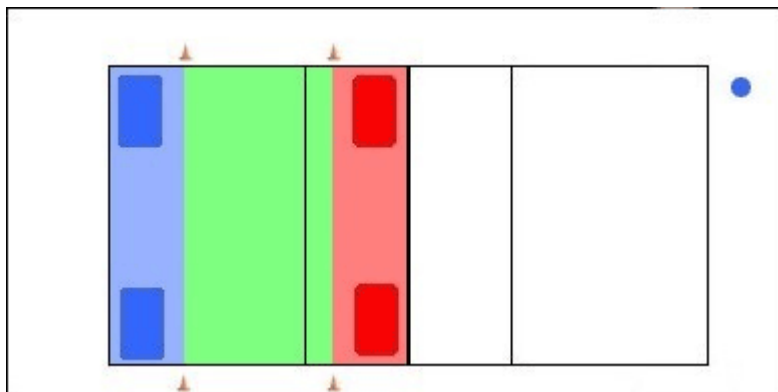




Précision du service



■ Exercice :

Bleu doit servir 20 ballons avec la méthode de son choix.

Le ballon tombe dans la zone rouge, l'entraîneur comptabilise 2 points.

Le ballon tombe dans la zone verte, l'entraîneur comptabilise 1 point.

Le ballon tombe dans la zone bleue, l'entraîneur comptabilise 2 points.

Le ballon tombe sur l'un des 4 tapis, l'entraîneur comptabilise 4 points.

■ Remarque :

Lancer un petit challenge pour motiver les troupes.....par exemple les 2 derniers (au niveau points après le passage de tout le monde) doivent accomplir un gage choisi par l'équipe. (Pompe, chaise, tour de terrain, etc.)

Cet exercice va faire prendre conscience aux jeunes, qu'il n'y a pas qu'un seul moyen de servir...pour réussir à poser le ballon dans la zone rouge, ils devront changer de geste par rapport à la zone bleue.