

Entraîneur :

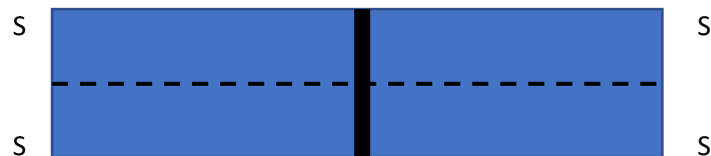
Si l'exercice n'est pas validé, merci de préciser pourquoi.

NIVEAU DEBUTANT (ORANGE)

Thème : Service

But : Être capable de réaliser un service tennis ou cuillère dans le demi terrain d'en face et en diagonale.

Schéma :



Critère de réalisation :

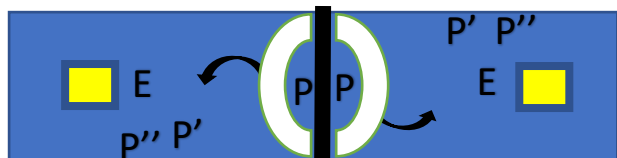
- 1/ Bassin ouvert face au mur, pied orienté vers la cible.
- 2/ Main rigide (raquette) doigts bien écartés.
- 3/ Ballon toujours proche de soi au moment du lâcher.

Thème : Passe

But : Être capable de lever un ballon au-dessus de l'élastique après un déplacement spécifique volley (en sortant du filet)

Critères de réalisation :

- 1/ Position des mains doigts écartés, pouces et index face à face.
- 2/ Faire une passe après un déplacement.
- 3/ Se déplacer face au ballon
- 3/ Le ballon effectue une trajectoire en cloche au-dessus de l'élastique.



Nom						
V/NV						

Matériels : Elastique entre 2 mires ; plots

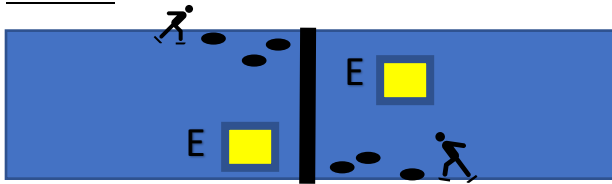
Entraîneur :

Si l'exercice n'est pas validé, merci de préciser pourquoi.

Thème : Attaque

But : Être capable d'effectuer un Gauche/Droite/Gauche (pour les droitiers) et vice versa sur un ballon glissé de l'entraîneur au sommet du saut

Schéma :



Critère de réalisation :

- 1/ Partir avant le lancer de l'entraîneur.
- 2/ Toujours G/D/G avec un changement de rythme.
- 3/ Saut vers le haut en ayant balancé les bras en arrière.
- 4/ Retombe perpendiculaire au filet.

Thème : Réception

But : Être capable de renvoyer un ballon en manchette sous l'élastique.

Critères de réalisation :

- 1/ J'ai une attitude préparatoire (bras écartés, jambes fléchies).
- 2/ Mon plateau reste bas pour que la trajectoire de balle soit tendue.
- 3/ Je renvoie le ballon dans le camp l'entraîneur sous l'élastique.



Nom						
V/NV						

Matériels : Elastique entre 2 mires ; plots