

Entraîneur :

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

NIVEAU INITIATION (JAUNE)

Thème : Service

But : Être capable de réaliser un LACHER de ballon dans le bon plan de frappe (ballon qui retombe dans le cerceau) avec une bonne préparation.

Schéma :



Critère de réalisation :

- 1/ Pied gauche devant pour les droitiers et vice versa.
- 2/ Bassin ouvert face au mur.
- 3/ Ballon dans la main avant, proche de soi, pour le lâcher dans le cerceau.
- 4/ Main frappeuse ouverte derrière soi.

Thème : Passe

But : Être capable de lever un ballon au-dessus de l'élastique.

Critères de réalisation :

- 1/ Position des mains doigts écartés, pouces et index face à face.
- 2/ Poussées des jambes puis des bras.
- 3/ Le ballon effectue une trajectoire en cloche au-dessus de l'élastique.

Nom						
V/NV						

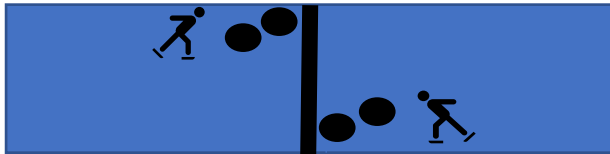
Matériels : Elastique entre 2 mires ; plots ; cerceaux

Entraîneur :

Thème : Attaque

But : Être capable d'effectuer un Droite/Gauche (pour les droitiers) et vice versa.

Schéma :



Critère de réalisation :

- 1/ Pied gauche devant pour les droitiers et vice versa.
- 2/ Rythme sur les 2 appuis D/G.
- 3/ Saut vers le haut.
- 4/ Retombe perpendiculaire au filet.

Thème : Réception

But : Être capable d'effectuer un Attraper lancer hors de l'axe.

Critères de réalisation :

- 1/ J'ai une attitude préparatoire (bras écartés, jambes fléchies).
- 2/ J'essaie d'attraper le ballon avec les moins d'appuis possibles.
- 3/ Je renvoie le ballon vers l'entraîneur le plus vite possible mais il doit passer entre la bande blanche du filet et l'élastique.



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

Nom						
V/NV						

Matériels : Elastique entre 2 mires ; plots ; cerceaux