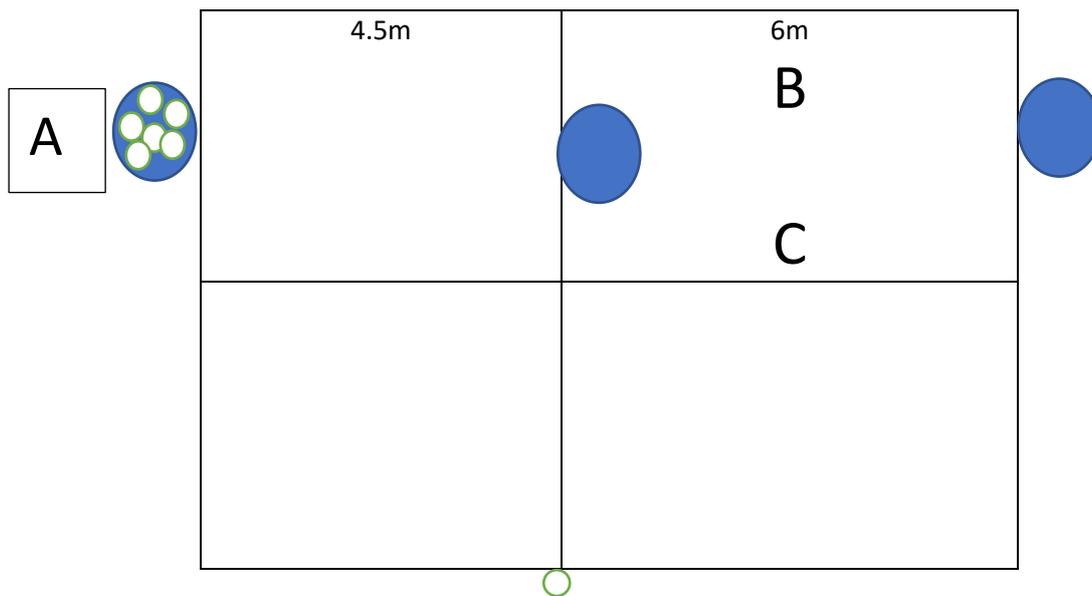


Forme de jeu d'échauffement en pupilles P2



Le cerceau de A contient 6 ballons

Set 1 :

A lance vers B ou C

B (par exemple) attrape la balle / C part dans le cerceau au filet

B lance à C

C attrape avec un pied minimum dans le cerceau et va ensuite porter la balle dans le cerceau vide derrière leur terrain

Rotation :

service raté, B et C ne bougent pas et A est remplacé par un autre serveur.

Service réussi : A change avec B (B passe entre les jambes de A quand ils se croisent) et rejoint C pour jouer un nouveau ballon

But :

transférer les 6 ballons dans le cerceau derrière les réceptionneurs ;
ensuite, les serveurs et réceptionneurs changent de camp

ramener les 6 ballons dans le cerceau de départ par le même procédé (mais les mises en jeu se font de 6m)

temps maximum : 5'

set 2

A sert en lançant la balle dans son terrain ; rebond ; passe haute au-dessus du filet.

B (par exemple) attrape la balle ; la lance au-dessus de lui et part dans le cerceau près du filet

C laisse rebondir la balle lancée par B et joue ensuite vers B qui est dans le cerceau

Ensuite idem set 1

Set 3

A effectue un service avec ou sans rebond

B (par exemple) effectue un contact volley et part dans le cerceau près du filet

C , après 1 ou 2 rebond(s), cuillère autorisée, joue vers B qui est dans le cerceau

Ensuite idem set 1 et 2

A la fin des 3 sets, il y a un vainqueur 3-0 ou 2-1

Il peut servir à départager les équipes en cas d'égalité 4-4 dans le match régulier