

# ECHAUFFEMENT VOLLEY BALL

**3 tours**, en courant, des 2 terrains de basket (lignes rouges)

## **Debout, à l'arrêt:**

- \* faire tourner la cheville 10 fois dans un sens, 10 fois dans l'autre même chose avec l'autre cheville
- \* faire tourner les poignets en se tenant les mains 10 fois dans un sens 10 fois dans l'autre
- \* placer les mains l'une contre l'autre en sens opposé et pousser sur les doigts très fort
- \* secouer les doigts pour les mélanger
- \* Faire tourner les bras 10 fois vers l'avant, 10 fois vers l'arrière

## **Par groupe de 2, un de chaque côté du filet sur la ligne rouge**

- \* aller au filet en marche avant, toucher la ligne sous le filet, retour en marche arrière  
à faire 3 fois l'un après l'autre
- \* aller au filet en courant, arrêt et appel 2 pieds, toucher la bande blanche du filet, retour en marche arrière  
à faire 3 fois l'un après l'autre
- \* aller au filet en marche avant, toucher le sol puis la bande blanche du filet, retour en marche arrière  
à faire 3 fois et ensemble
- \* au filet, l'un en face de l'autre, toucher les main de son coéquipier sous le filet puis au-dessus du filet  
à faire 8 fois sans se pendre au filet

## **Avec le ballon**

- sans filet* \*
- tout seul, faire une passe de Volley en essayant de toucher le plafond  
exercice à faire 5 fois de suite chacun, 2 ou 3 fois
  - passes hautes avec rebond au sol, essayer d'en enchaîner au moins 15
  - passes hautes sans rebond au sol, essayer d'en faire au moins 20
  - assis au sol, jambes tendues, les pieds qui se touchent, passes hautes à 3 doigts, en faire au moins 12
- au filet* \*
- passes hautes, sans rebond au sol, sans bloquer la balle et sans jouer au poing, en faire au moins 25

## **Petits concours**

### **Sur 10 essais, compter le nombre de réussite et les faire noter**

- \* devant un panier de basket, lancer puis frapper la balle pour essayer de marquer un panier
- \* placer un cerceau près du filet, en se mettent de l'autre côté, lancer puis frapper la balle pour la faire tomber dans le cerceau
- \* service derrière la ligne rouge: le ballon doit franchir le filet mais ne pas dépasser la ligne rouge en face  
celui qui ne sert pas doit bloquer la balle avant qu'elle ne touche le sol