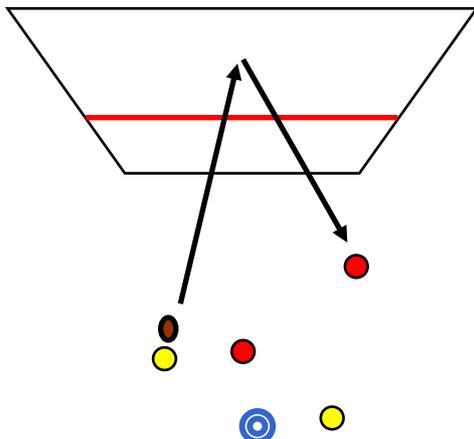


ANNEXE N°5

AN5

« Balle au mur »

SITUATION :



CONSIGNES :

Frapper la balle du pied pour la faire rebondir sur le mur au dessus de la ligne rouge, hors de portée des adversaires.

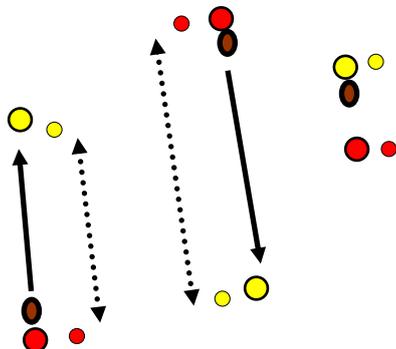
Réceptionner la balle avant qu'elle ne touche le sol et la transmettre en arrière au partenaire pour qu'il la frappe à son tour.

Ne pas laisser tomber la balle des mains. Le point ira à l'adversaire.

L'engagement est effectué par l'équipe qui a marqué le point, en posant la balle sur un plot plat ou un tee. 

« Toise »

SITUATION :



CONSIGNES :

Frapper la balle du pied en direction du partenaire, près de son plot repère.  

Assurer la réception pour pouvoir éloigner d'un pas les plots repères.

Ne pas déplacer les plots repères si la balle n'a pas atteint l'objectif ou si la réception n'a pas été assurée.

Mesurer en pas (+ou-1 mètre), à la fin de la séquence la distance qui sépare les plots repères : 