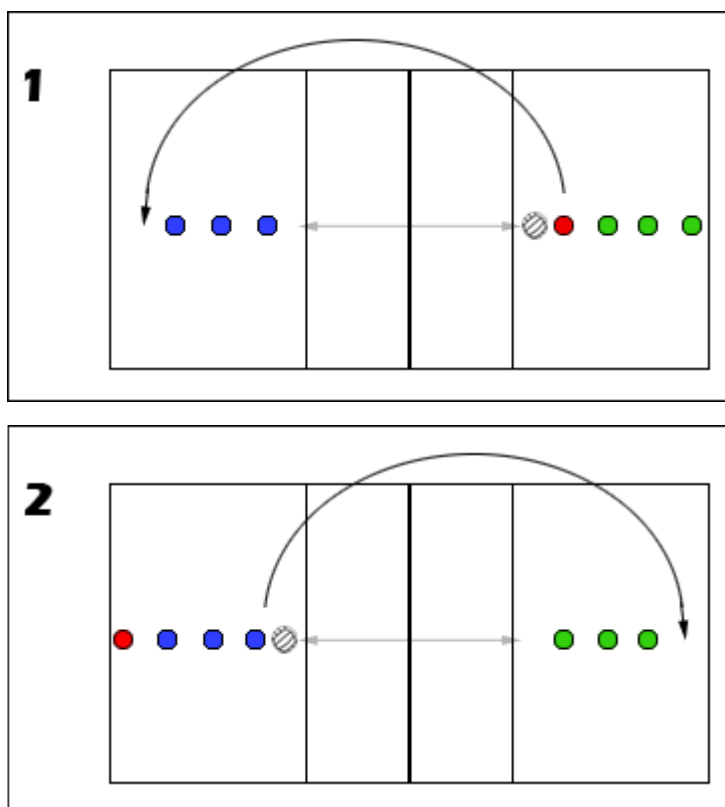




S'échauffer



■ Exercice :

Rouge fait une passe haute vers le 1er bleu puis court se placer derrière la file de Bleus.
Bleu relance en hauteur sur vert puis court se placer derrière la file de Verts.
Celui qui rate sa réception est éliminé.
Les personnes restantes continuent donc à 6, puis 5... Jusqu'à 2 ou là, c'est la guerre.

■ Conseil technique :

Obligation de faire des passes hautes (ou manchette si pas le choix)

Le but n'est pas d'éliminer l'adversaire mais de faire une belle passe haute. En cas de mauvaise passe, balle à remettre.

En début de partie, on laisse 3 chances en tout (et non à chaque joueur) avant de commencer les éliminations.

■ Remarque :

Toujours commencer la 1re passe là où il y a le plus de joueurs (si c'est impair).

On peut facilement aller jusqu'à 13 joueurs au départ mais attention, quand on est éliminé en 1er, plus d'échauffement. Mais quand on recommence la partie, les passes se font beaucoup plus hautes que la 1re fois et chacun s'applique pour éviter l'élimination.

Conseil à l'entraîneur, c'est usant, évitez de le faire si vous avez passé l'âge... loool