

Défis Volleyball : Manchette

Consignes:

Tu peux essayer chaque défi 10 fois maximum,
Tu peux passer au défi suivant après avoir réussi le défi ou après les 10 essais sur un défi sans réussite,
Tu dois remplir la fiche de résultat.

Cible/objectif à atteindre:

Tu dois améliorer tes scores à chaque séance.
Tu dois te rapprocher des 700 points maximum

Score:

100 points si réussite aux essais 1, 2, 3 ou 4
10 points si réussite aux essais 5, 6 ou 7
1 point si réussite aux essais 8, 9 ou 10



Défi n°1:

Réaliser 10 manchettes en laissant rebondir le ballon devant soi, en bloquant et renvoyant le ballon après chaque frappe.

Défi n°2:

Réaliser 10 enchaînements : manchette, rebond, etc...

Défi n°3:

Réaliser 10 manchettes à une main (baguette) sur le même avant-bras, sans faire tomber le ballon au sol.

Défi n°4:

Réaliser 10 manchettes sans faire tomber le ballon au sol, sans blocage du ballon.

Défi n°5:

Réaliser 10 enchaînements : passe haute, rebond, manchette, blocage.

Défi n°6:

Réaliser 10 enchaînements : passe haute, manchette, blocage.

Défi n°7:

Réaliser 10 enchaînements : passe haute, manchette, etc...

Si les explications des défis ne sont pas claires pour toi,
tu peux cliquer sur [ce lien](#) pour les voir en vidéo.

