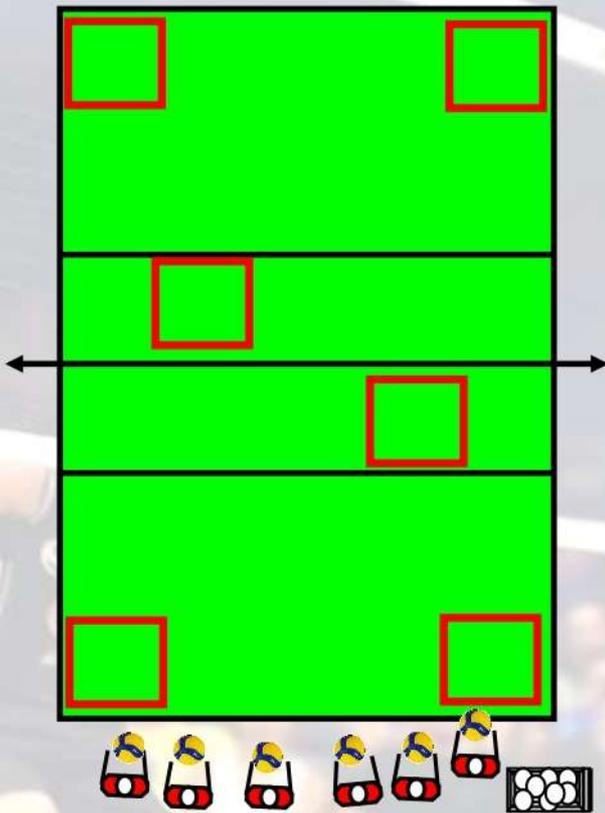
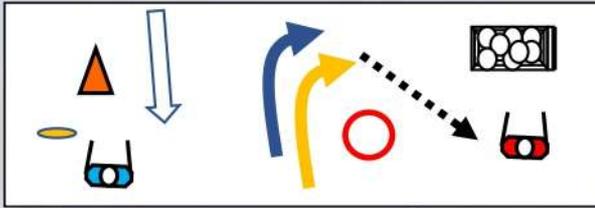


## Fiche exercice 12

**Objectif :** service



**Structure de l'exercice :**

**Effectif :**

jusqu'à 12

**durée :**

15'

**Consignes :**

Un ballon par personne.

**Lancement exercices :**

Les joueurs doivent viser une des 3 zones.

**Déroulement de l'exercice :**

Si réussi faire faire 3 burpy's au joueur de son choix et rester sur son terrain

Si service pas dans la zone changer de terrain en courant et plonger.

**Evolution :**

**Consignes techniques :**

**Commentaires :**