



BIDOUILLEUR  
BLANC

## PRINCIPES DE LA FORME DE JEU

*1 contre 1.*

*J'attrape le ballon à 2 mains,  
et le renvoie chez l'adversaire  
sans bouger.*

*Je fais le tour d'un plot lorsque  
je n'ai plus le ballon.*

## MATERIEL

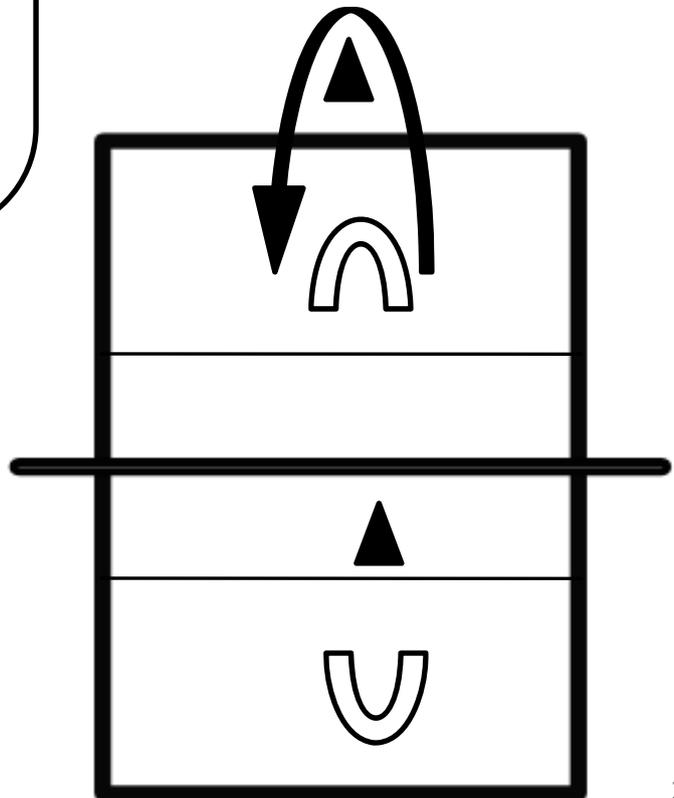
*Ballon spécifique 180 ou 200gr*

*Terrain de 9\*4,5 m*

*2 plots*

*Filet 2,35m*

*Zone de Service à 1,5m du filet*



## DEROULEMENT DE LA FORME DE JEU

### *Engagement*

Il se fait de l'intérieur du terrain, par un lancé de bas en haut, de derrière la zone de service situé à 1,5m du filet. Le ballon est tenu au niveau de la taille ou plus.

Pas d'effet dans le lancé.

Après le service, le joueur reste dans son terrain.

### *Réception*

Elle se fait en attrapant le ballon à 2 mains au-dessus de la tête si possible, face au filet et derrière la zone de service.

Quand le ballon est bloqué, le joueur ne peut plus se déplacer, si ce n'est se remettre face au filet.

### *Renvoi*

Il se réalise comme le service, de bas en haut, avec un lancé qui part sous le niveau de la taille, et entre les appuis.

Pas de renvoi type rugby.

Pas de renvoi avec effet.

*Jeu sans ballon.* (Déterminé le jour du plateau ; peut évoluer au cours du plateau)

Après le renvoi, le joueur tourne autour d'un plot situé en arrière de son terrain, ou latéralement, près du filet ou sur un des coins arrière du terrain.

Il n'y a pas de jeu sans ballon après l'engagement.

### *Pour marquer le point*

Faute d'engagement de l'adversaire (filet ou dehors ou dans zone de service).

L'adversaire échappe le ballon à la réception ou l'attrape après un rebond.

L'adversaire renvoie dans le filet ou dehors.

L'adversaire se déplace avec le ballon.

L'adversaire ne réalise pas le jeu sans ballon après le renvoi.





BIDOUILLEUR  
ORANGE

## PRINCIPES DE LA FORME DE JEU

*1 contre 1.*

*J'intercepte le ballon à 1 main,  
et le fais rebondir 2 fois à 1  
main, puis le renvoie chez  
l'adversaire en passe.*

*Je fais le tour d'un plot lorsque  
je n'ai plus le ballon.*

## MATERIEL

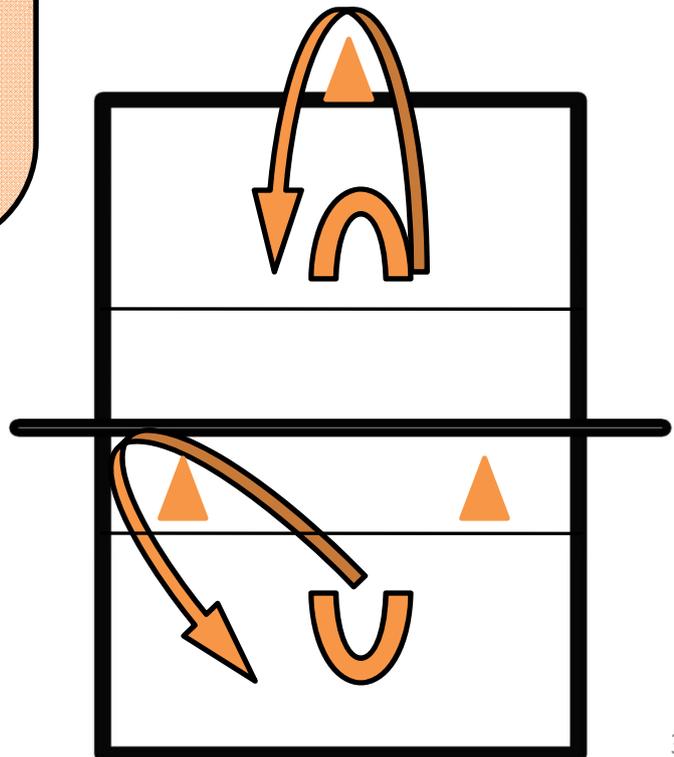
*Ballon spécifique 180 ou 200gr*

*Terrain de 9\*4,5 m*

*2 à 4 plots*

*Filet 2,35m*

*Zone de service à 1,5m du filet*



## DEROULEMENT DE LA FORME DE JEU

### *Exécution de l'engagement.*

*Il se fait de derrière la zone de service située à 1,5 m du filet, par un lancé au-dessus de soi, un dribble à une main et une passe à 10 doigts.*

*Après l'engagement, le joueur reste dans son terrain.*

### *Réception.*

*Elle se fait par une interception à 1 main au-dessus de la tête, derrière la zone de service, pour faire rebondir le ballon devant soi, si possible face au filet. Pas de restriction main droite ou main gauche.*

### *Renvoi.*

*Après le premier rebond, le joueur réalise un second dribble devant lui qui devra lui permettre ensuite de renvoyer le ballon chez l'adversaire en passe à 10 doigts.*

*Si le joueur intercepte ou fait rebondir le ballon hors des limites de son terrain, le jeu se poursuit ; il n'y a pas perte de point.*

### *Jeu sans ballon (Déterminé le jour du plateau ; peut évoluer au cours du plateau)*

*Après le renvoi, le joueur passe autour d'un plot situé en arrière de son terrain, ou latéralement, près du filet, ou sur un des coins arrière du terrain.*

*Il n'y a pas de jeu sans ballon après l'engagement.*

### *Pour marquer le point.*

*Faute d'engagement de l'adversaire (filet ou dehors ou dans zone de service).*

*L'adversaire intercepte le ballon après un rebond.*

*L'adversaire ne réalise pas les 2 dribbles ou ne renvoi pas à 10 doigts.*

*L'adversaire renvoie dans le filet ou dehors.*

*L'adversaire ne réalise pas le jeu sans ballon après le renvoi*





## PRINCIPES DE LA FORME DE JEU

*1 contre 1.*

*Je réceptionne le ballon en  
passe, et le fais rebondir 1 fois  
à 1 main, puis le renvoie chez  
l'adversaire en passe.*

*Je fais le tour d'un plot lorsque  
je n'ai plus le ballon.*



## MATERIEL

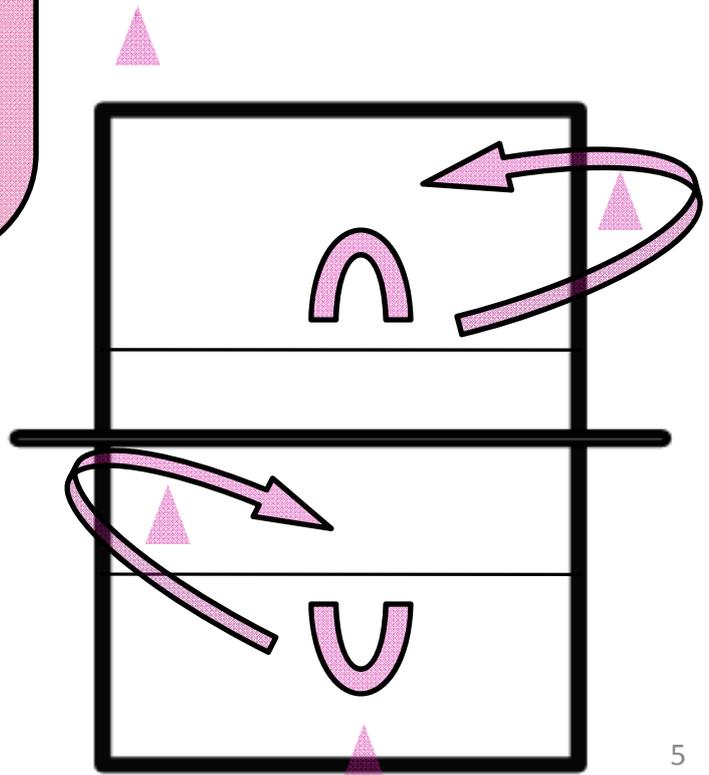
*Ballon spécifique 180 ou 200gr*

*Terrain de 9\*4,5 m*

*2 à 4 plots*

*Filet 2,35m*

*Zone de service à 1,5m du filet*



## DEROULEMENT DE LA FORME DE JEU

### *Exécution du service.*

Il se réalise de derrière la zone de service situé à 1,5 m du filet, par une passe à 10 doigts au-dessus de soi et une passe vers l'adversaire.

### *Réception.*

Elle se fait en passe à dix doigts au-dessus de la tête, derrière la zone de service et si possible face au filet.

### *Renvoi.*

Après la réception, le joueur fait un « dribble » type orange, puis renvoie le ballon chez l'adversaire en passe à 10 doigts.

Si le joueur intercepte ou fait rebondir le ballon hors des limites de son terrain, le jeu se poursuit ; il n'y a pas perte de point.

### *Jeu sans ballon.* (Déterminé le jour du plateau ; peut évoluer au cours du plateau)

Après le renvoi, le joueur passe derrière le plot situé en arrière de son terrain, ou latéralement, ou sur un des coins arrière du terrain, ou déplace un plot...

Il n'y a pas de jeu sans ballon après l'engagement.

### *Pour marquer le point.*

Faute d'engagement de l'adversaire (filet ou dehors ou dans zone de service).

L'adversaire intercepte le ballon après un rebond.

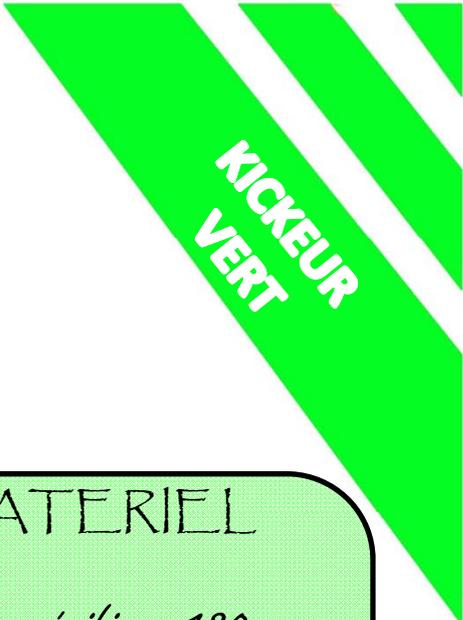
L'adversaire ne réalise pas le dribble entre les deux passes.

L'adversaire ne contrôle pas le premier contact à 10 doigts ou ne renvoie pas à 10 doigts.

L'adversaire renvoie dans le filet ou dehors.

L'adversaire ne réalise pas le jeu sans ballon après le renvoi.





## PRINCIPES DE LA FORME DE JEU

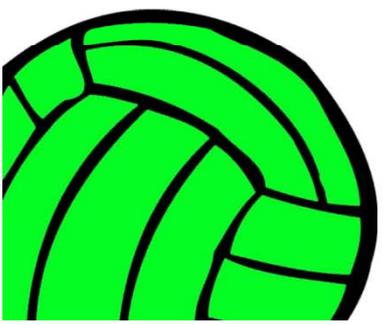
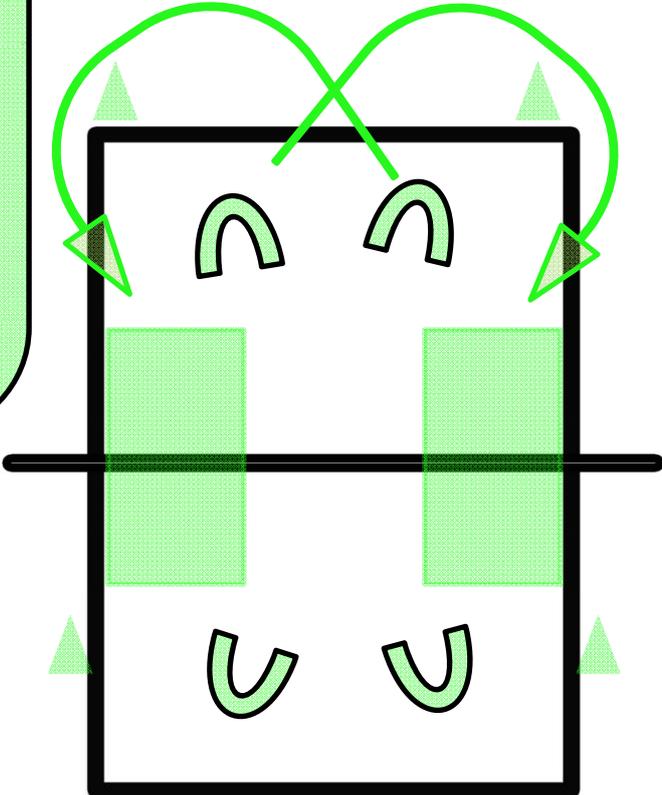
*2 contre 2.*

*J'intercepte le ballon à 1 main, et le fais rebondir, puis l'envoie au passeur qui me repasse. Envoi chez l'adversaire en passe ou à 1 main.*

*Je tourne autour d'1 plot lorsque je n'ai plus le ballon. 3 touches obligatoires.*

## MATERIEL

- Ballon spécifique 180 ou 200gr*
- Terrain de 9\*4,5 m*
- 2 à 4 plots*
- Filet 2,10 m*



## DEROULEMENT DE LA FORME DE JEU

### *Évocation du service.*

*Il se réalise de derrière la ligne de fond, par un lancé de bas en haut, ballon tenu au niveau de la taille. Pas d'effet dans le lancé. Je rentre dans le terrain tout de suite après le service.*

### *Réception.*

*Les 2 partenaires sont côte à côte. La réception se fait par 1 seul dribble (type orange) puis 1 passe à dix doigts vers mon passeur qui se sera placé dans une zone matérialisée près du filet..*

### *Renvoi.*

*Le passeur aura bloqué la ballon en passe haute et renvoi au partenaire en passe ou lancé de bas en haut . Le réceptionneur renvoie en passe à 10 doigts ou à une seule main.*

*Si le joueur intercepte ou fait rebondir le ballon hors des limites de son terrain, le jeu se poursuit.*

### *Jeu sans ballon. (Déterminé le jour du plateau ; peut évoluer au cours du plateau)*

*Après le renvoi, les joueurs passent derrière les plots situés en arrière du terrain, ou latéralement, ou déplacent un plot..*

*Il n'y a pas de jeu sans ballon après l'engagement.*

### *Pour marquer le point.*

*Faute d'engagement de l'adversaire (filet ou dehors).*

*L'adversaire intercepte le ballon après un rebond.*

*L'adversaire ne réalise pas le dribble d'interception.*

*Le passeur ne bloque pas le ballon ou le renvoi directement.*

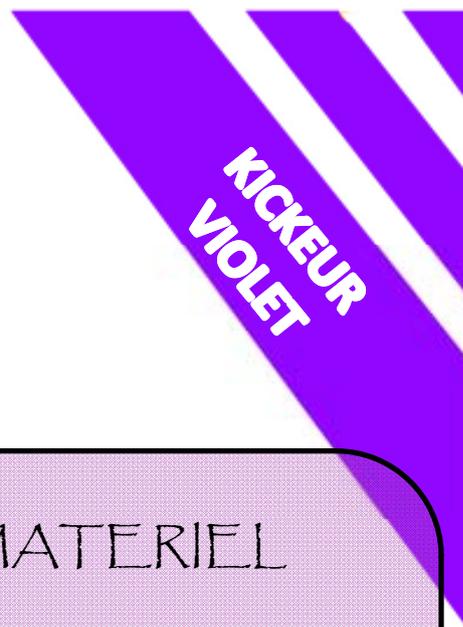
*L'adversaire renvoie dans le filet ou dehors.*

*Les adversaire ne font pas le tour des plots après le renvoi.*

*Faute de filet importante ou pénétration.*

*Je ne marque qu'1 point si je renvoie le ballon à 2 mains. Si je renvoie le ballon à 1 seule main, (en sautant ou non) et que je marque ou que le ballon revient pas sur le passeur, je marque double.*





## PRINCIPES DE LA FORME DE JEU

*2 contre 2.*

*Le partenaire pose le cerceau où le ballon rebondit, l'autre fait un contrôle en passe après le rebond et renvoie chez l'adversaire en passe.*

*Le partenaire donne le cerceau après être passé dedans. 3 touches obligatoires.*

## MATERIEL

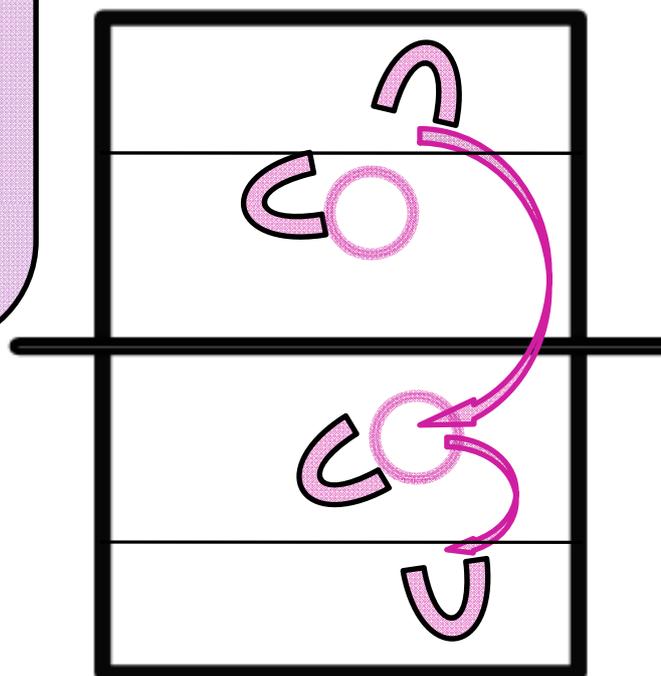
*Ballon spécifique 180 ou 200gr*

*Terrain de 9\*4,5 m*

*2 cerceaux*

*Filet 2,10 m*

*Zone de service à 2,5m du filet*



## DEROULEMENT DE LA FORME DE JEU

### *Exécution du service.*

*Il se réalise de derrière la ligne de fond, par un lancé de bas en haut, Ballon tenu au niveau de la taille.*

*Pas d'effet dans le lancé. Le ballon rentre dans le terrain tout de suite après le service.*

*Le ballon doit obligatoirement rebondir dans la zone de service, entre le filet et 2,5 m du filet*

### *Réception.*

*Elle se fait par la pose du cerceau au rebond du ballon et un contrôle en passe du partenaire. Si le joueur joue un ballon en dehors du terrain, le jeu se poursuit. La réception se joue dans la zone de service.*

### *Renvoi.*

*Il se fait par un renvoi en passe à 10 doigts.*

### *Jeu sans ballon..*

*Le joueur qui a le cerceau doit passer dedans et le passer au partenaire.*

### *Pour marquer le point.*

*Faute d'engagement de l'adversaire (filet ou dehors ou hors zone de service).*

*L'adversaire ne pose pas le cerceau au rebond.*

*L'adversaire ne réalise pas le contrôle avant le renvoi.*

*L'adversaire renvoie dans le filet ou dehors.*

*L'adversaire ne passe pas dans le cerceau et ne le passe pas à son partenaire.*

*Faute de filet importante ou pénétration.*



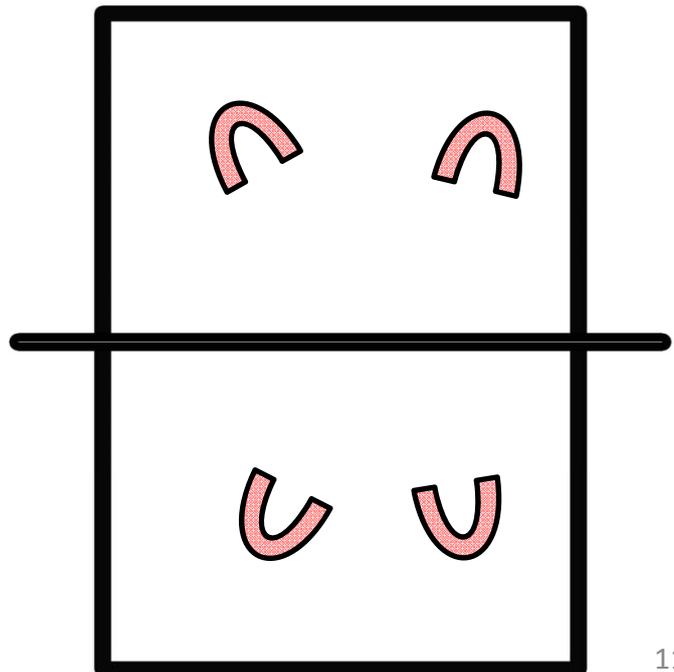


## PRINCIPES DE LA FORME DE JEU

*2 contre 2. Le second contact  
est bloqué.  
3 touches obligatoires.*

## MATERIEL

*Ballon spécifique 180 ou  
200gr  
Terrain de 9\*4,5 m  
Filet 2,10 m*





## DEROULEMENT DE LA FORME DE JEU

### *Exécution du service.*

*Il se réalise de derrière la ligne de fond, par un lancé de bas en haut, Ballon tenu au niveau de la taille. Pas d'effet dans le lancé. Le joueur rentre dans le terrain tout de suite après le service.*

### *Réception.*

*Les joueurs sont côte à côte. La réception se fait par une passe à 10 doigts. Manchette interdite (idem en défense)*

### *Renvoi.*

*Le passeur bloque le ballon, et sans déplacement, renvoi de suite à son partenaire, dans l'axe de ses épaules. L'attaquant renvoi à dix doigts ou à une main.*

### *Jeu sans ballon..*

*Le passeur passe entre les jambes de l'attaquant, ou l'attaquant saute au-dessus du passeur qui sera au sol...*

### *Pour marquer le point.*

*Faute d'engagement de l'adversaire (filet ou dehors).*

*L'adversaire ne peut bloquer le second contact.*

*L'adversaire renvoie dans le filet ou dehors.*

*Jeu Sans ballon non réalisé.*

*Faute de filet importante ou pénétration.*



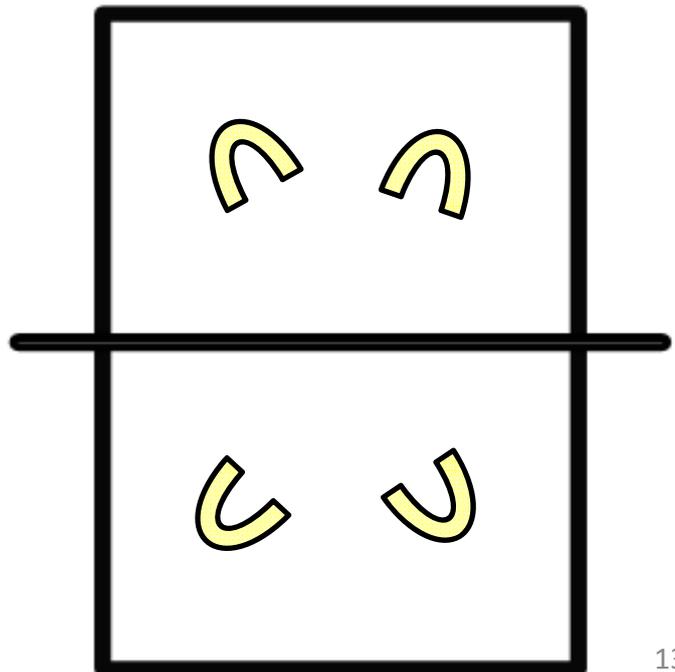


## PRINCIPES DE LA FORME DE JEU

*2 contre 2.  
3 touches obligatoires.*

## MATERIEL

*Ballon spécifique 180 ou  
200gr  
Terrain de 9\*4,5 m  
Filet 2,10 m*





## DEROULEMENT DE LA FORME DE JEU

### *Exécution du service.*

*Il se réalise de derrière la ligne de fond, par un lancé de bas en haut, Ballon tenu au niveau de la taille. Pas d'effet dans le lancé, Je rentre dans le terrain tout de suite après le service.*

### *Réception.*

*Les joueurs sont côte à côte. La réception se fait par une passe à 10 doigts. Manchette interdite (idem en défense).*

### *Renvoi.*

*Construction offensive classique. Attaque possible.*

### *Jeu sans ballon.*

*Les partenaires changent de 1/2 terrain droit-gauche.*

### *Pour marquer le point.*

*Faute d'engagement de l'adversaire (filet ou dehors).*

*L'adversaire renvoie en 2 touches.*

*L'adversaire renvoie dans le filet ou dehors.*

*Jeu Sans ballon non réalisé.*

*Faute de filet importante ou pénétration.*

