

# Volley

## ① Présentation du cycle Volley

Nous sommes allés au gymnase et nous avons rencontré 2 joueurs professionnels de Creutzwald.

Il y avait aussi Fabrice leur entraîneur

On a posé des questions aux joueurs et à Fabrice.

## ② Entraînements avec Fabrice

Une fois par semaine on avait volley avec Fabrice. On commençait par des échauffements comme lancer la balle au-dessus du filet <sup>ou par 10 doigts</sup>, ... On a fait des matchs et des tournois. On a aussi ~~passé à~~ arbitré.

## ③ Rencontre départementale : ateliers du matin

Pour démarrer la journée nous nous sommes entraînés en faisant des petits matchs. On s'est entraîné avec Fabrice.

Nous avons fait un exercice où on devait lancer la balle au-dessus de nous et on devait la laisser rebondir et passer en dessous.

On fait des passes à 10 doigts pour nous entraîner pour les matchs.

Nous avons mangé un goûter. Il y avait d'autres classes.

## ④ Rencontre départementale : tournoi

Après les entraînements on a fait des matchs contre d'autres classes.

Sur le terrain nous étions 4 à jouer (on tournait). On a aussi arbitré avec les collègues.

