Volley

**Descriptif général du sport**

Le volley-ball est un sport collectif, dans lequel 2 équipes de 6 joueurs, séparées par un filet, s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire.

**Niveau du cours**

Tous niveau, mixte.

Compétition, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Apprentissage des règles du jeu et des bases techniques de la pratique du volley-ball.

Amélioration des qualités physiques techniques et tactiques au moyen d’exercices diversifiés et adaptés à chaque niveau.

Construction et préparation spécifique des équipes en vu de participer aux compétitions universitaires du jeudi après-midi.

Des tournois inter-universitaires sont proposés en fin d’année.

**Tenue/Matériel**

Tenue de sport, chaussures de sport en salle.

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.