

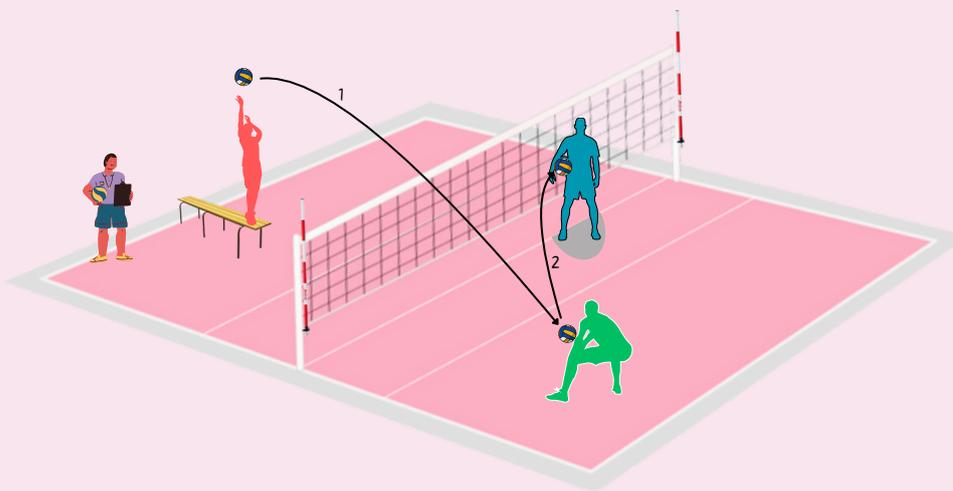


RÉCEPTION AVEC SERVICE SUR BANC

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- 1 banc
- Travail sur 1/2 terrain

Situation



Explication

- Le **joueur A** se place en position debout sur un banc puis sert sur le **joueur B** avec un effet lifté de l'autre côté du terrain.
- **B** réceptionne le ballon sur le **joueur pivot** qui bloque le ballon.
- Le **joueur A** effectue un deuxième service avec un effet flottant sur **B**.
- **B** peut éventuellement effectuer un plongeon au sol entre chaque réception.
- Au bout de 2 réceptions on tourne : **A** prend la place de **B**, **B** prend la place du **joueur pivot** et le **joueur pivot** se positionne au service sur le banc (ou bien se met en attente derrière d'autres joueurs si il y a plus de 3 joueurs).

Evolution

- **B** peut enchaîner plusieurs réceptions en alternant une réception sur le service avec un effet lifté du **joueur A** positionné sur le banc et une réception sur le service d'un **autre joueur** en fond de terrain avec un effet flottant.
- En fonction du nombre de joueurs, il est possible d'enchaîner 6 réceptions de suite puis les joueurs tournent : **A** prend la place de **B**, **B** celle du **pivot**, le **pivot** va à la place du **serveur pieds au sol**, et ce dernier se positionne sur le banc.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/VLH7FF8abU4>