

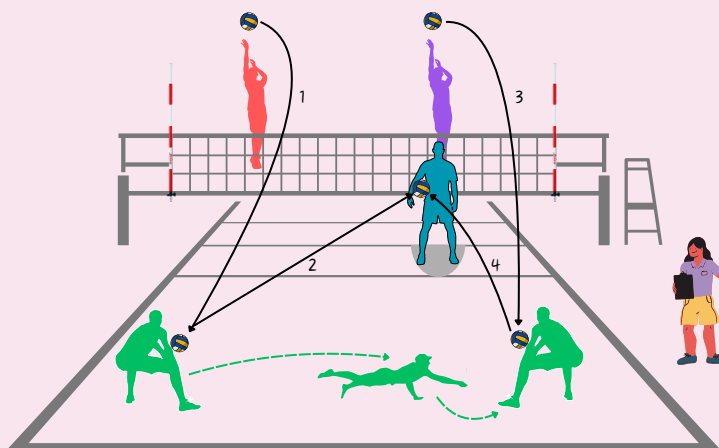


SERVICE/RÉCEPTION AVEC PLONGEON

Organisation / matériel

- 4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Ballons
- Travail sur terrain entier

Situation



Explication

- Le **joueur A** effectue un service sur le **joueur B** qui réceptionne sur **C**.
- Le **joueur B** réalise ensuite un plongeon au sol puis va se placer en position de réception sur l'autre moitié de terrain afin de réceptionner le service du **joueur D**.
- On tourne : **D** prend la place de **A**, **A** change de côté pour se placer en position de réception, **B** prend le rôle de joueur pivot et **C** change de côté afin de prendre la place de **D**.

Remarques

- On peut réaliser l'exercice des 2 côtés du terrain en même temps.
- Avant de servir, les joueurs annoncent leur service afin de sensibiliser le réceptionneur.

LA VIDÉO

https://youtu.be/qFaWU8PD2_U