

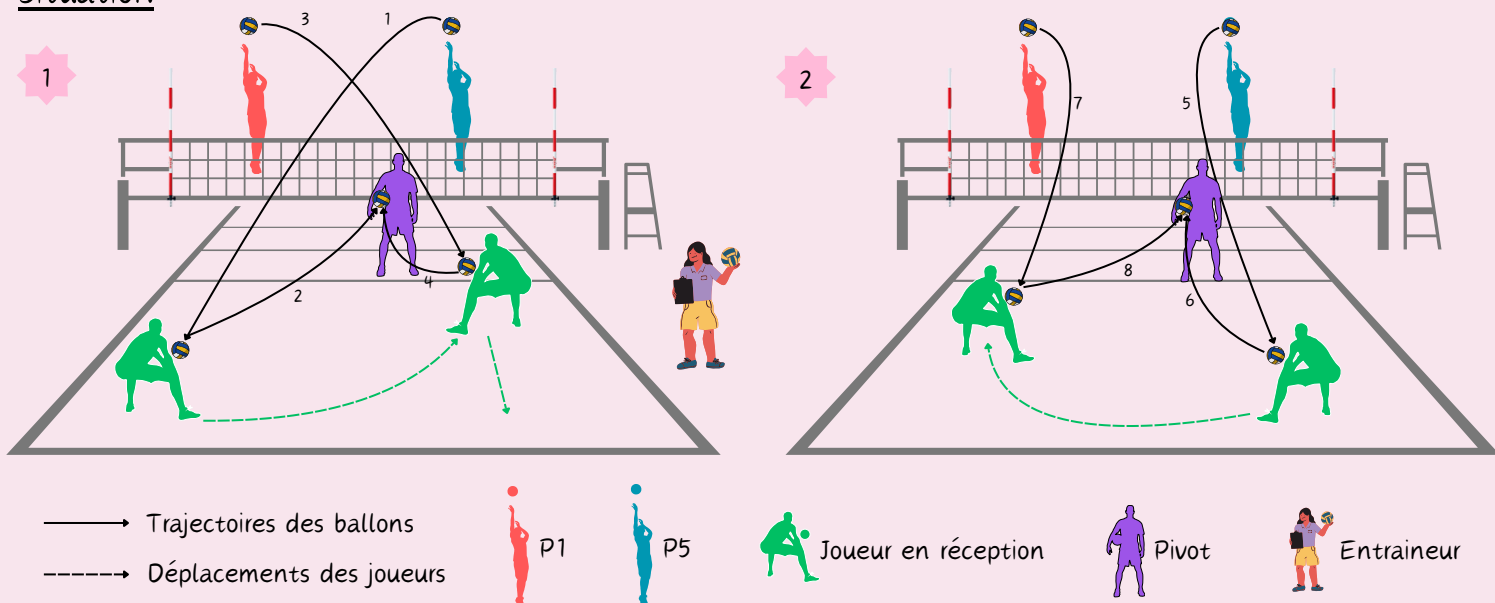


ENCHAÎNEMENT DE RÉCEPTIONS

Organisation / matériel

- 4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur terrain entier

Situation



Explication

- 2 serveurs se placent respectivement en P1 et en P5.
- P5 effectue 2 services longs : le premier en diagonale et le deuxième en ligne.
- P1 effectue 2 services courts : le premier en diagonale et le deuxième en ligne.
- Le joueur réceptionne les 4 ballons de suite (alternance service P5 et service P1) sur le pivot.
- Rotation : le joueur en réception va à la place du pivot, le pivot va au service en P5, P5 va en P1 et P1 va en réception.
- Si il y a plus de joueurs, il est possible d'effectuer l'exercice sur les 2 côtés du terrain.

Remarques

- Il faut faire attention à respecter les zones de services courts et longs.
- Il faut faire attention à respecter le rythme des services (pas trop d'attente entre chaque service).

LA VIDÉO

<https://youtu.be/FpVR10wSER4>