

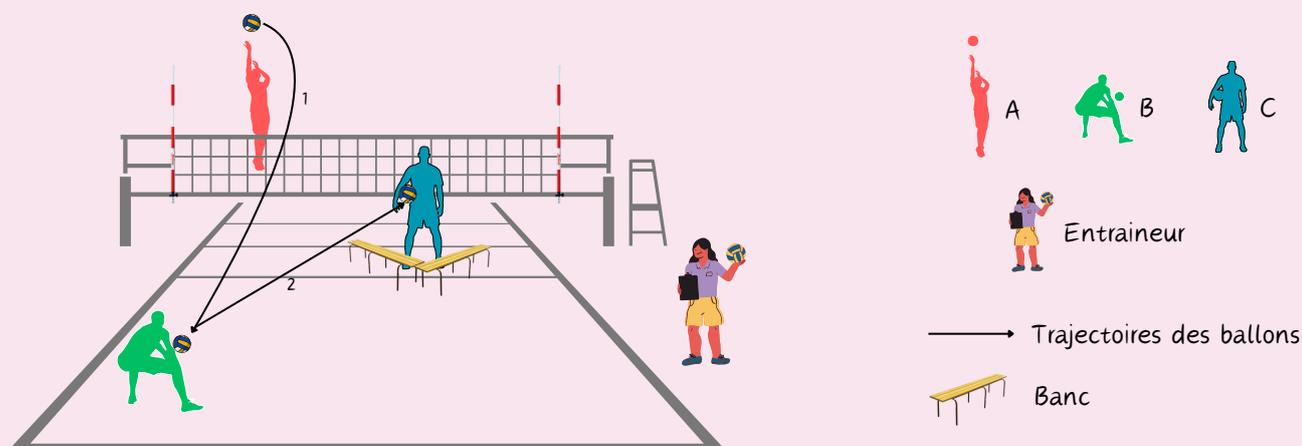


RÉCEPTION À CONTRAT

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Ballons
- Travail sur 1/2 terrain
- Bancs

Situation



Explication

- Le **joueur A** effectue un service sur le **joueur B**.
- **B** doit réceptionner sur le **joueur C** placé entre les bancs.
- Il faut que le **joueur B** réceptionne 6 fois en envoyant le ballon dans la zone où se situe le **joueur C** pour réussir son contrat.
- Les joueurs tournent une fois que **B** a rempli son contrat : **B** -> **C**, **C** -> **A** et **A** -> **B**.

Remarque

- Si le **joueur B** est en échec et que l'exercice dure trop longtemps, faire la rotation des joueurs. S'il reste du temps, il est possible de faire repasser le **joueur B** pour qu'il puisse réussir son contrat.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/nTkH2M2sEDc>