

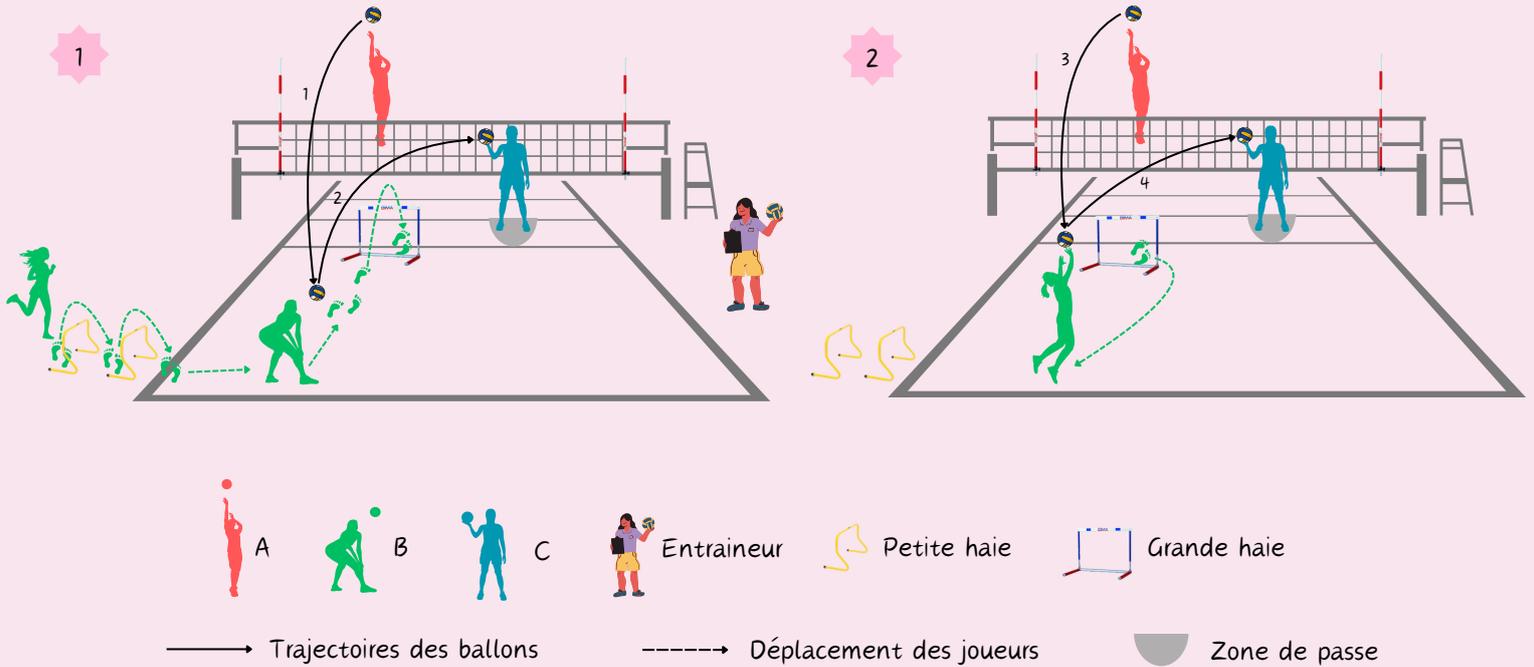


SERVICE/RÉCEPTION AVEC SAUT DE HAIES

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Ballons
- Petites et grandes haies
- Travail sur 1/2 terrain

Situation



Explication

- Le **joueur A** effectue un service.
- Le **joueur B** fait des sauts de haies (latéralement ou à pieds joints) puis se met en position pour réceptionner le service du **joueur A** sur le **joueur C** (en manchette ou en passe).
- **B** enchaîne ensuite un pas d'attaque puis un saut de haie.
- Il se replace en position de réception afin de réceptionner (en passe) un second service de la part du **joueur A**.
- **C** bloque le ballon et on tourne : **C** prend la place de **A**, **A** court pour sauter les haies et **B** prend la place de **C**.

Remarques

- Le **joueur A** doit être précis au service et viser le fond de terrain en P5.
- Le deuxième service doit avoir une trajectoire plus en cloche afin que le **joueur B** puisse réceptionner à 10 doigts.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/6l9UZw8ovFg>