

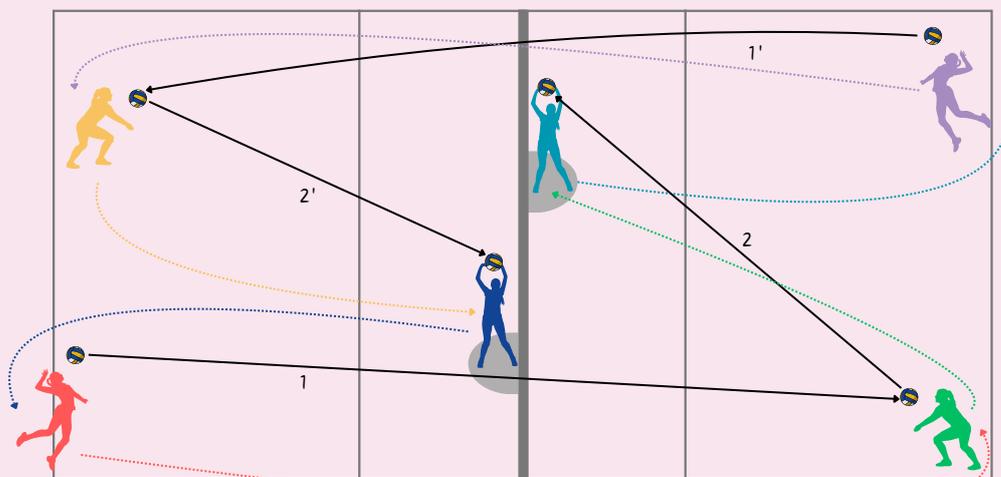


SERVICE/RÉCEPTION : PAPILLON

Organisation / matériel

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

Situation



—————> Trajectoires des ballons > Rotations des joueurs

Explication

- Le **joueur A** effectue un service sur le **joueur B** qui réceptionne sur **C**.
- Les joueurs **D**, **E** et **F** réalisent le même exercice sur l'autre moitié de terrain.
- On tourne : **A -> B**, **B -> C**, **C -> D**, **D -> E**, **E -> F**, **F -> A**.
- Si il y a plus de 6 joueurs, il est possible de mettre des joueurs en attente derrière les serveurs et derrière les réceptionneurs.

Remarques

- Afin de mettre du rythme s'il n'y a que 6 joueurs, il faut demander aux serveurs de passer sous le filet et de se retourner très vite pour aller en réception.
- Si le niveau le permet, on peut demander aux serveurs d'alterner des services courts et longs.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/lfEOCYa99Ac>