



TRAVAIL DE SERVICE SÉCURITÉ

Organisation / matériel

- Travail de service individuel
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur terrain entier

Situation



Explication

- Les joueurs réalisent un travail de service individuel à tour de rôle.
- Après chaque service réussi, les joueurs passent sous le filet pour aller servir de l'autre côté du terrain.
- L'objectif de l'exercice est de cumuler tous les services réussis de chaque joueur afin d'atteindre un nombre de points défini par l'entraîneur (ex: si 9 joueurs, le nombre total de services sans faute doit être de 45).
- Si un des joueurs rate son service, tous les joueurs effectuent 5 abdos et le compteur est remis à 0.
- Sur cet exercice, nous ne demandons pas aux joueurs de prendre des risques mais plutôt d'être capables d'assurer leurs services.
- Plus le niveau de l'équipe est élevé, plus les joueurs peuvent prendre des risques tout en respectant les consignes initiales.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/5GURSmfDFQI>