

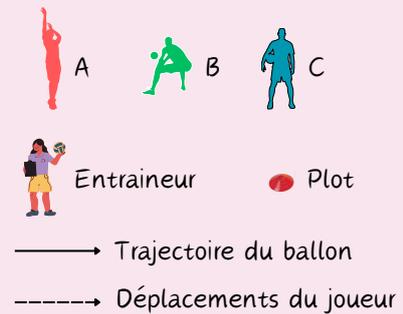
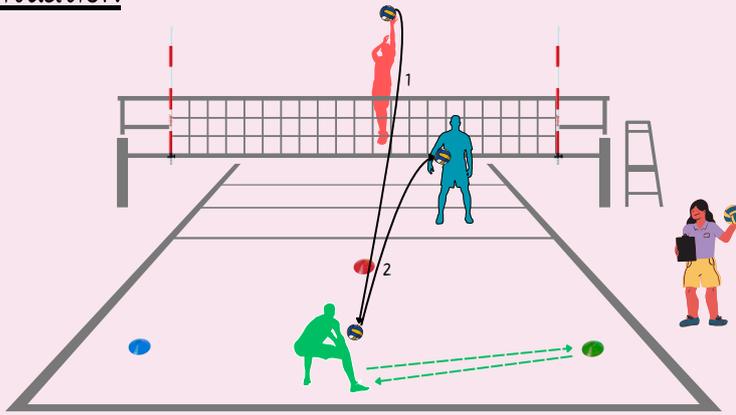


SERVICE/RÉCEPTION AVEC DÉPLACEMENTS VARIÉS (LATÉRAUX OU AVANTS)

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- Des ballons
- Plots
- 1 entraîneur
- Travail sur terrain entier

Situation



Explication

- Le **joueur A** effectue un service sur le **joueur B** en P6.
- Au lancer de ballon de **A**, **C** annonce à **B** une couleur de plot et **B** effectue un déplacement latéral en direction du plot indiqué (plots latéraux ou plot avant). **B** se place ensuite en position pour réceptionner le service du **joueur A**.
- Le **joueur pivot** bloque le ballon et les joueurs tournent.
- Pour mettre plus de rythme à l'exercice, on peut rajouter des serveurs derrière **A** et des joueurs en attente derrière **B**.
- Il est aussi possible d'effectuer l'exercice des 2 côtés du terrain en même temps.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/-QtzxMFCXQ>