

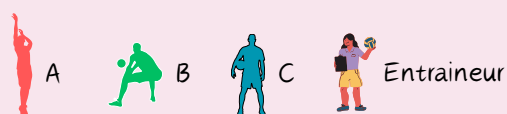
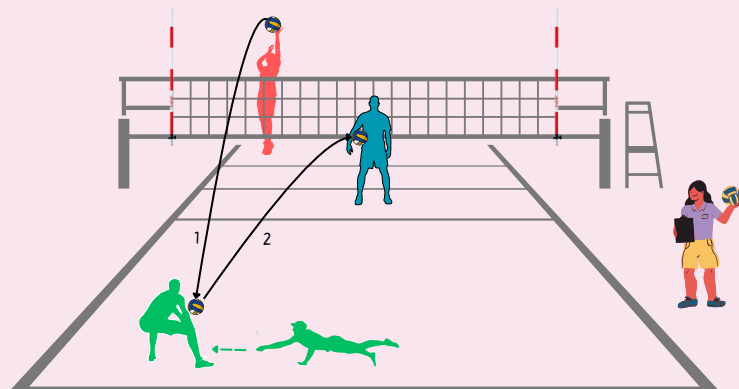


RÉCEPTION HORS DE L'AXE APRÈS PLONGEON

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Travail sur ½ terrain
- Des ballons

Situation



- Trajectoires du ballon
- Déplacement du joueur

Explication

- Le **joueur B** effectue un plongeon au sol en partant du centre du terrain pour se placer en position de réception en P1 ou P5 (travail de réception spécifique hors de l'axe).
- **A** effectue ensuite son service puis **B** réceptionne sur le **joueur C**.
- Si le **joueur B** rate sa réception, on peut éventuellement lui demander d'effectuer un plongeon pour prendre la place de **C**.
- Les joueurs tournent : **A** → **B**, **B** → **C** et **C** → **A**.
- Un autre groupe de joueurs peut effectuer l'exercice en même temps sur l'autre moitié de terrain.

Remarques

- Le plongeon permet de créer une crise de temps pour le réceptionneur. Si le niveau ne le permet pas, les joueurs peuvent effectuer le même exercice sans plongeon.
- Nous pourrions également demander aux joueurs de partir sur la ligne des 3m et de reculer rapidement afin de faire une réception à 10 doigts.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/SwFPqfHx3tM>