

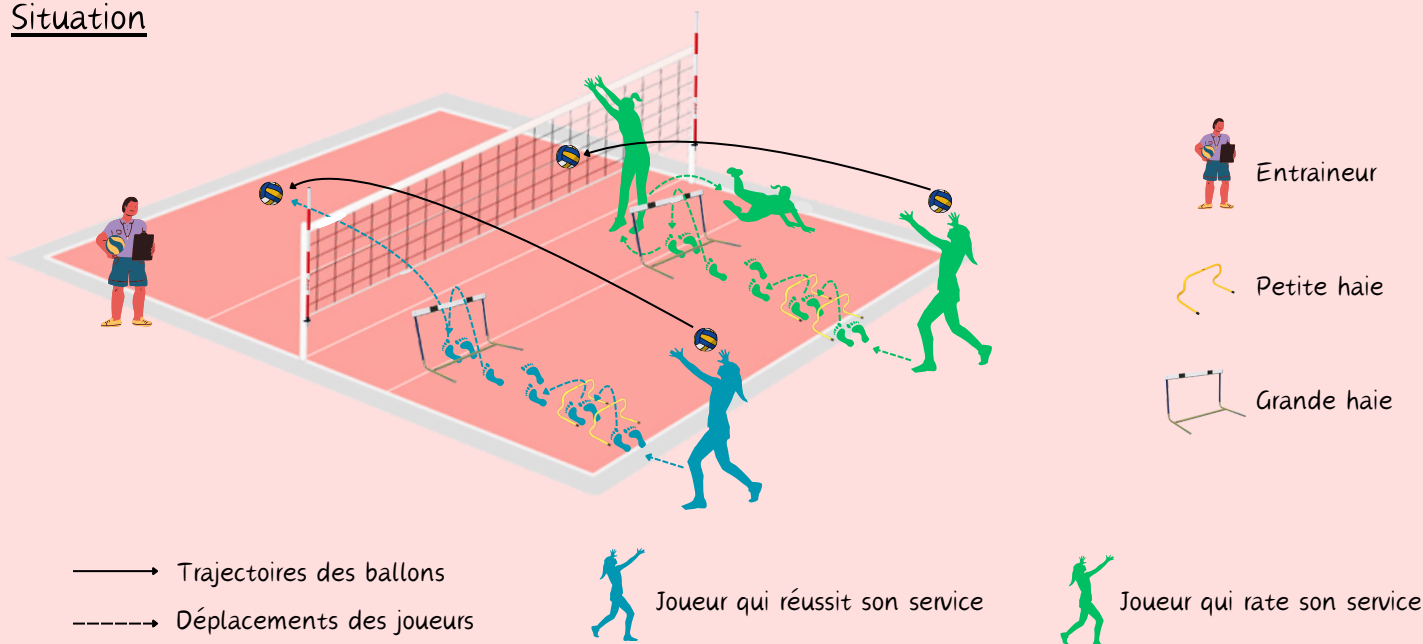


SERVICE AVEC TRAVAIL PHYSIQUE

Organisation / matériel

- Travail individuel
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Petites et grandes haies

Situation



Explication

- Les joueurs réalisent un travail individuel de service.
- 2 situations sont possibles :
 1. Le service est réussi : le joueur effectue 2 sauts de haies à pieds joints puis enchaîne un pas d'attaque et saute une haie plus haute.
 2. Le service est raté : le joueur réalise les mêmes mouvements que précédemment mais effectue en plus un contre à vide puis un plongeon au sol.
- Les joueurs récupèrent ensuite leur ballon puis vont se replacer à leur position initiale afin de recommencer l'exercice.

Evolution

- On peut faire l'exercice sous forme de contrat :
 1. Collectif : par exemple, si on a 8 joueurs, on peut demander à ce que chaque joueur réussisse 4 services sans faute (soit un total de 32 services). A chaque service raté, l'entraîneur remet le compteur à zéro.
 2. Individuel : chaque joueur doit réussir un certain nombre de services dans une zone déterminée par l'entraîneur (par exemple, le joueur doit réussir 6 services soit 6 points et à chaque service raté il enlève 1 point à son score).

LA VIDÉO

<https://youtu.be/moNn84l5jZ4>