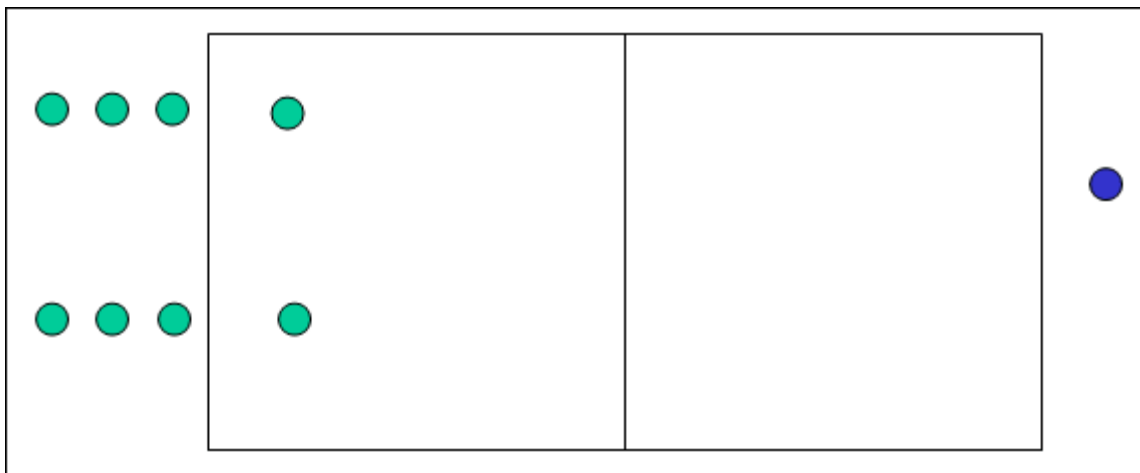




Assurer son service



■ **Déroulement :**

L'entraîneur prépare 10 ballons au joueur bleu qui va servir 10 fois d'affilée sur les 2 réceptionneurs en attente (les verts).

Tout service raté équivaut à 5 pompes cumulées à faire après les 10 services. Le serveur doit avoir la pression qu'il ressentira en match.

Celui qui ne réceptionne pas file en passe et passe sur le réceptionneur qui va attaquer. Le groupe des 2 réceptionneurs filent alors à la queue et 2 nouveaux réceptionneurs entrent en jeu.

■ **Objectif :**

Le serveur doit trouver un service efficace qui lui permette de mettre ses adversaires en difficulté en limitant au maximum la faute directe.

■ **A noter :**

Chaque joueur devra passer chacun son tour au service.

Bien échauffer les joueurs avant pour l'aider à trouver son service.

Si l'effectif ne permet pas un roulement correct des réceptionneurs, faites les entrer par 3 avec le passeur en fixe.