



Précision en réception/relance

Situationnel Réception/Relance - Travail de la précision sous forme de jeu "La balle et le prisonnier"

■ **Objectif(s) :**

Travail de la précision en réception/relance et du déplacement sous forme de jeu. En fonction du niveau des joueurs, on peut également inclure un petit travail de précision du "drive" (mouvement de service léger ou attaque technique).

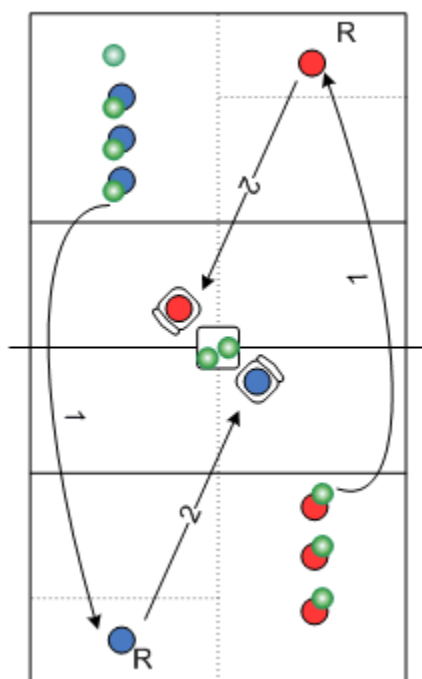
Cet exercice est également une bonne manière de développer le sens collectif, dans le sens où une erreur individuelle sanctionne toute l'équipe en lui faisant perdre du temps.

■ **Nombre de joueurs :**

Minimum 8.

■ **Organisation et matériel :**

- Former 2 équipes de minimum 4 joueurs chacune. Si nombre impair de joueurs, l'équipe qui compte le moins d'effectif démarrera avec un handicap (même nombre de ballons que l'autre équipe).
- Disposer une chaise de chaque côté du filet comme décrit sur le schéma.
- Disposer un panier à ballon au milieu du terrain entre les 2 chaises.
- Chaque équipe va évoluer sur un demi-terrain.



- Chaque équipe désigne un joueur qui débutera en position de réception et un joueur qui sera "prisonnier" sur la chaise.
- Chaque équipe dispose d'un même nombre déterminé de ballons (minimum 4).

■ **Principe du jeu :**

(1) L'un après l'autre, chaque joueur va effectuer un service léger (drive) sur le receptriceur. Le service s'effectue derrière la ligne des 3m

(2) R effectue une réception le plus précisément possible vers son coéquipier prisonnier sur la chaise. Si le prisonnier parvient à attraper la balle, sans bouger de sa chaise, il est libéré et place le ballon dans le panier. Il rejoint ensuite la file des serveurs.



(3) R prend alors la place de prisonnier et le serveur prend la place en réception, pour autant qu'il ne soit pas déjà allé à cette position, auquel cas c'est un autre joueur qui n'y a pas encore été qui prend cette place. Le principe étant que chacun doit passer au minimum une fois en réception.

Attention : au fur et à mesure, le nombre de ballons diminuera ce qui augmentera la perte de temps en cas de non-réussite (aller rechercher le ballon, etc...). Il faut être attentif au fait que seuls les serveurs peuvent se déplacer pour aller rechercher les ballons à rejouer.

■ **Fin du jeu :**

L'équipe qui aura réussi à placer tous ses ballons dans le panier et donc réussi à faire un tour complet gagne la partie.

Le jeu peut se jouer en une ou plusieurs manches, en fonction du temps alloué par l'entraîneur à cet exercice.

■ **Variantes et options :**

Option Joker :

si elle constate que le réceptionneur en place ne parvient pas à s'en sortir, l'équipe peut décider de le remplacer momentanément par un autre mais ce joueur devra revenir à un moment ou un autre en réception. Ce joker ne peut être utilisé qu'une fois par manche.

Service/Mise en jeu :

- Variante N+ : si niveau plus fort, reculer le service aux 6m ou à la ligne de fond
- Variante N- : si niveau plus faible, la balle est simplement lancée

Variante N++ :

Le prisonnier doit effectuer une passe haute vers le poste 4. R se déplace et effectue une deuxième réception précise vers le prisonnier. Ceci implique que la première réception doit être extrêmement précise et suffisamment haute pour que le prisonnier puisse effectuer une passe en restant assis sur la chaise. Cela force également le réceptionneur à effectuer une deuxième réception avec déplacement plus grand.

■ **Vision de l'entraîneur :**

L'entraîneur doit être attentif à :

- la qualité de réception : les balles réceptionnées doivent avoir une trajectoire arrondie comme en situation réelle de jeu. Pas de balle tendue qui arrivent aux pieds du prisonnier.
- le respect des consignes (placement des balles dans le panier lorsque l'action est réussie, respect des positions, etc).

L'entraîneur animera et encouragera également les joueurs en annonçant par exemple le score ou l'équipe qui est en tête.