



Vivacité de déplacement

Un exercice tout simple mais qui est très bon pour les déplacements et le travail de la réception.

Tu te met au milieu du terrain avec un cadis d'au moins 25 - 30 ballons.

De l'autre côté du filet tu places un joueur en plein milieu du terrain en réceptionneur et un passeur servant de repaire entre les postes 2 et 3.

Le but est que, dans un premier temps, tu lui envoies des balles à trajectoire assez haute et ce n'importe où dans son terrain.

Entre chaque réception obligation de revenir se placer au centre du terrain.

Au fur et à mesure de la progression de tes joueurs, tu baisses progressivement les trajectoires des lancers de ballons pour finir par un service normal en fond de terrain.

Une fois la réception quasi bonne, tu peux faire attaquer le réceptionneur au fil ou aux 3 m puis, incorporé des contreurs.