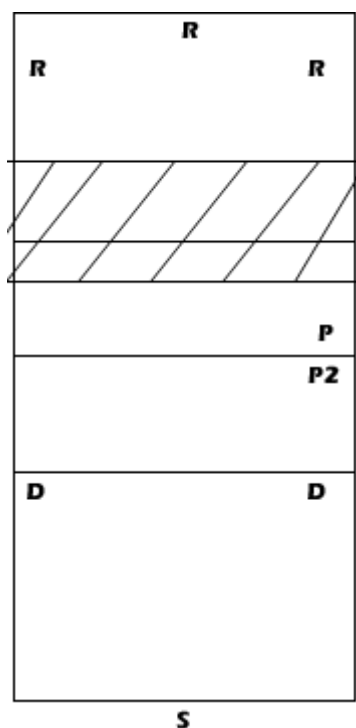




## Réception en fond de terrain et service court

- **Objectif (amélioration de) :** Forcer le serveur à servir court (Duel entre le serveur et les réceptionneurs).
- **Procédures :** Exercice en semi-collectif.
- **Consignes générales :** Se placer en réception par trois au fond du terrain (le poste 6 étant plus reculé pour voir ses partenaires), afin de solliciter un service plus court.
- **Consignes techniques :** Le serveur doit savoir servir court (frappe lente et plus en cloche). Les réceptionneurs doivent analyser la trajectoire du ballon rapidement, soit pour se déplacer sous la balle et se bloquer pour faire sa réception (attention à l'orientation des pieds et des épaules qui doivent être face au passeur), soit pour se préparer à une attaque aux 3 mètres dans son couloir. Le passeur est sur la ligne avant et pénètre des postes 4 et 3.
- **Critères de réussite :** Sur la qualité de la réception : Est-ce que le passeur a le temps de faire la passe ? Est-ce que je suis orienté vers la zone de passe ?



- **Effectif idéal :** 8 (minimum de 5)

- **Déroulement :**

S : sert 10 ballons au milieu du terrain (entre 1,5 m et 5 m du filet). Sauf un ballon au fond du terrain. Après le service va en base 1 de défense.

R : analyse du service et du serveur, déplacement rapide pour la réception ou préparation pour une attaque aux 3 mètres.

P : déplacement rapide vers la zone de passe en regardant la réception, qualité de la passe aux 3 mètres.

Nombre de répétition / Intensité : 10 services avant changement.

Temps d'exécution prévu : 15 minutes.

- **Evolution positive :** Faire la permutation sur la ligne arrière au moment de la réception.
- **Evolution négative :** L'entraîneur fait les services ou le serveur envoie les ballons à deux mains du milieu du terrain. On enlève l'attaque 3 mètres.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -