



Faire plier les jambes en réception

■ Jaiff

Pour la réception, tu peux faire travailler le geste à genoux.

Assis sur tes talons, tu te relèves vers l'avant pour effectuer la manchette en gardant bien sûr les genoux au sol.

Tu peux rajouter un cerceau devant les genoux, le joueur qui fait travailler vise le cerceau, le joueur à genoux le protège. Si ça tourne bien on passe à 2 ballons.

Ca permet de comprendre le mouvement, une fois debout on reproduit la gestuelle réalisée.

■ Vio

La coach nous a donné un exercice pour nous faire travailler ça, ça a marché pour moi, j'ai compris l'intérêt d'être plié en réception, mais bien plié.

L'une en face de l'autre, à 2m à peine. On fait des petites balles qu'on réceptionne du poing ou sur les avant-bras, c'est-à-dire que tu fais travailler tes bras séparément.

Réception du bras gauche, droit, aléatoirement. Et en fait, si tu n'es pas pliée sur tes genoux, ben t'y arrives pas.

■ iga biva

Tu attaches une planche sur les bras de la joueuse qui travaille et tu lui fais exécuter des manchettes contre un mur, le plateau de réception étant remplacé par la planche.

Là, à mon avis si tes joueuses n'utilisent pas les jambes pour avancer dans la balle, elles n'arriveront à rien. Impossible de compenser avec les bras.

■ caribou

Tu peux le faire avec une balle de tennis à la place du ballon : elles se rendent mieux compte qu'elle n'ont pas besoin de travailler avec les bras pour que la balle passe toute seule.

Pour les obliger à travailler avec les jambes, j'avais trouvé un exercice très bien : une fille (A) est assise sur un banc et une (B) est en face avec un ballon. B lance la balle devant la A qui est obligée de se lever du banc pour faire la manchette.

■ davidlm

2 joueurs en face à face. Chaque joueur coince un ballon entre ses bras (partie épaule-coude) et sa poitrine. Les avant-bras restent libres.

Un troisième larron (l'entraîneur) lance le jeu pour faire des échanges de manchettes avec un troisième ballon.

Pour l'avoir testé, si on ne plie pas les jambes pour donner de l'impulsion, il n'y a pas beaucoup d'échanges.