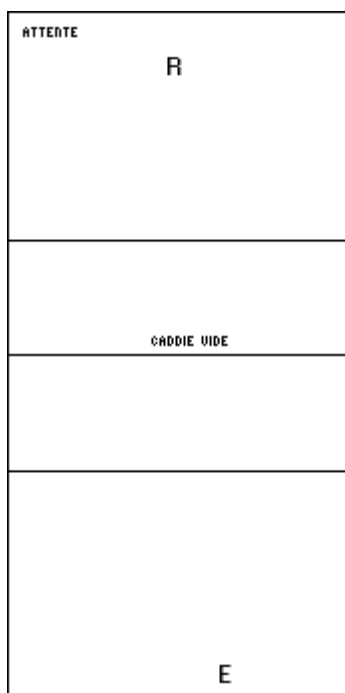




Réceptionner vers une zone

- **Thème** : Réception de base.
- **Objectif (amélioration de)** : Analyse de la trajectoire et déplacement.
- **Procédures** : Manipulation de balles.
- **Consignes générales** : Savoir analyser la trajectoire du service pour se déplacer rapidement et s'orienter vers la zone de passe.
- **Consignes techniques** : L'entraîneur sert en hauteur (service facile pour faciliter un déplacement et mettre en réussite la réception) à côté du réceptionneur. Le réceptionneur doit se déplacer, après lecture de la trajectoire, les **bras le long du corps** pour arriver au point de chute du ballon. Ensuite, il se bloque et oriente ses épaules vers la zone de passe (caddie vide).
- **Critères de réussite** : Quand est-ce que j'ai pu analyser la trajectoire du ballon et connaître son point de chute ? Est-ce que j'ai orienté mes appuis vers la zone de passe ?



- **Effectif idéal** : 4 (minimum de 2)

- **Déroulement** :

E : sert en hauteur dès que R est en place.

R : analyse la trajectoire, se déplace, s'oriente et bloque ses appuis pour réceptionner vers la zone.
Attention : faire une réception haute.

Nombre de répétition / Intensité : Remplir le caddie.

Temps d'exécution prévu : 15 minute.

- **Evolution positive** : Si la réception est bonne, E renvoie un service pour une deuxième réception.
- **Evolution négative** : R doit après sa réception, courir pour rattraper son ballon et s'il l'attrape le mettre dans le caddie.
- **Bilan de séance** : Points + / Points -