



Réceptionner à 2

- **Thème** : Réception de base à deux pour construire une attaque.
- **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. Si je ne suis pas concerné par la réception, je vais à la 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. Le non réceptionneur doit aller rapidement à la zone de passe.
- **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 ? Est-ce que j'étais à la zone de passe avant la réception ?



- **Effectif idéal** : 6 (minimum de 4)

- **Déroulement** :

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

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

N-R : va vite à la passe et s'oriente pour être parallèle au filet.

Intensité : E sert dès que R sont en place.

Temps d'exécution prévu : 15 minute.

- **Evolution positive** : Si la réception est bonne, le non réceptionneur peut faire une passe haute, sans chercher le filet, et le réceptionneur attaquer au filet.
- **Evolution négative** : R doit attraper son ballon à bout de bras, en position de réception, et le lancer sur la zone de passe.
- **Bilan de séance** : Points + / Points -