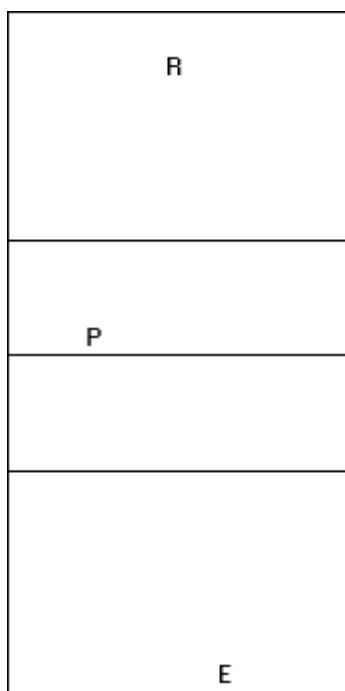




## Enchaîner une attaque sur sa réception

- **Thème** : Réception de base 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.
- **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. La réception doit être haute afin de donner du temps au passeur.
- **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** : 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.

P : analyse le point de chute de la réception, se déplace et s'oriente pour être parallèle au filet et faire sa passe.

Intensité : E sert dès que R est en place. Tous les 10 ballons touchés à la passe, on change le passeur.

Temps d'exécution prévu : 20 minute.

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