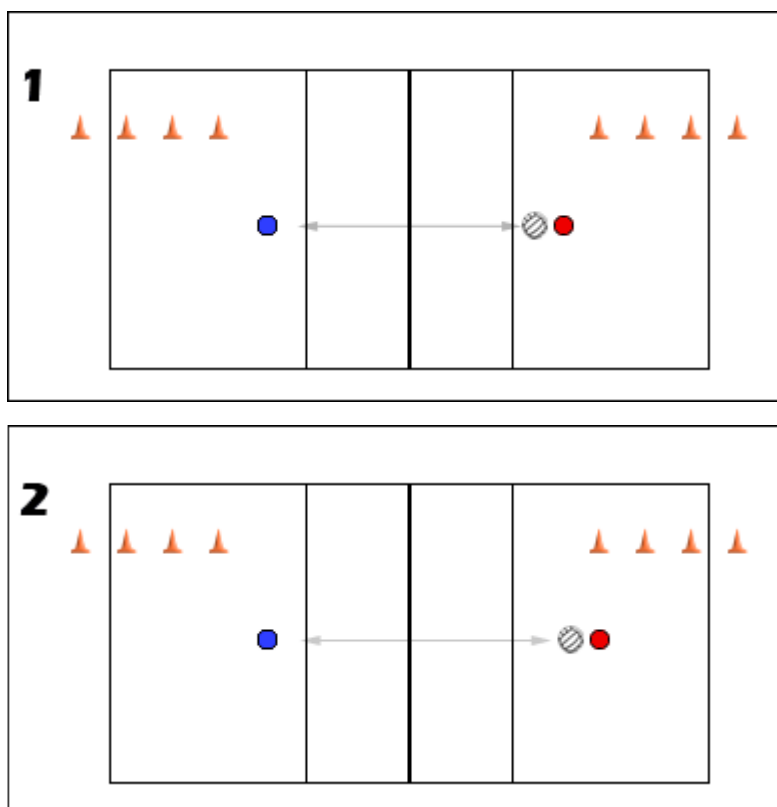




## Appréhension du service



### ■ Exercice :

Rouge fait un service sur bleu qui bloque la balle à 2 mains..Bleu fait un service sur Rouge qui bloque. Etc..Lorsque Rouge a réussi 3 services de suite, il recule d'un plot..Idem pour bleu. Chacun recule d'un plot de façon autonome jusqu'à arriver sur la vraie ligne de service.

### ■ Conseil technique :

Le joueur doit lancer sa balle devant lui et frapper avec le 2e bras.

Ne pas inclure la réception, se concentrer sur le service pour éviter de perdre du temps à aller chercher les balles.

Le serveur doit viser son binôme.

### ■ Remarque :

On peut placer plusieurs duos sur un terrain mais ne pas dépasser 3 duos.

Cet exercice s'adresse principalement aux débutants. Parvenir à dépasser le filet, pour un débutant, est déjà une victoire. Tant pis s'il n'arrive pas à viser son binôme, bien que ça fasse partie de l'exercice.