

CHALLENGE DE LA RECEPTION

Cette situation a pour objectif l'appréciation des trajectoires et le renvoi du ballon sur service adverse ce qui constitue une des plus grandes difficultés des débutants.

Nous considérerons que la première acquisition est l'appréciation de la trajectoire. Si le retour 10 doigts peut être privilégié, le jeune joueur devra ensuite apprendre à s'adapter, réceptionner en manchette si c'est nécessaire et donner au ballon une trajectoire ascendante.

Il devra donc apprendre à contrôler le ballon pour se servir de son partenaire comme joueur relais.

MISE EN PLACE

Les ateliers sont installés à raison d'un atelier par terrain et en opposition sur deux terrains jumelés.

Une bande d'adhésif délimite la zone de dans laquelle le joueur doit effectuer sa réception. Cette zone se situe entre 3m et 4m50 sur toute la largeur de terrain.

La position de l'entraîneur est à sa convenance mais en point central, rapproché du filet si nécessaire.

SITUATION

Le joueur doit renvoyer le ballon servi par l'entraîneur en manchette ou en touche haute. (10 doigts)
Seuls les ballons arrivant dans la zone de réception sont pris en compte sauf si le joueur joue le ballon.

Chaque joueur effectue 2 séries de 8.

ATTENTION !!!

La réception doit avoir une hauteur correcte. Toute réception sous le fil ne peut être comptabilisée. La réception doit avoir comme référence de hauteur le haut de la mire.

CRITERES DE REALISATION

- * Placer le corps derrière la balle
- * Contacter le ballon entre les genoux et le bassin avec le tiers inférieur des avant-bras.
- * Les surfaces de contact restent en avant des appuis.
- * Fixer le haut du corps (l'angle tronc-bras-tête), les épaules et les appuis sont orientés vers la cible.
- * Passer sous la balle

Le déplacement :

- * Faire face au service, jambes fléchies, poids du corps sur les avant pieds
- * Privilégier le pas chassés ou glissés pour les déplacements latéraux.

La lecture :

- * Observer la posture du serveur et sa vitesse de bras pour jauger la direction et la profondeur (court / long)

3m

La cible est située au centre du terrain du réceptionneur.
Le joueur effectue deux séries de 8 réceptions.

- Réception sur la cible = 4 pts
- Réception sur la cible sortant un pied de la zone = 3 pts
- Réception dans son terrain = 2 pts
- Réception en retour direct = 1 point

CONSIGNES AUX ENTRAÎNEURS

Les ballons doivent avoir une trajectoire ascendante "en cloche" et arriver sans trop de vitesse sur le joueur.

L'entraîneur doit effectuer un signal sonore (frappe sur le ballon) avant de servir.

C'est le même entraîneur qui lance la balle sur les joueurs qui se suivent au classement. Il doit être en capacité de savoir remettre les ballons mal lancés.

Le service de l'entraîneur doit permettre la limitation des déplacements du joueur.

EN M9

Le jeu M9 se faisant en 1c1, la cible sera l'entraîneur qui vient de lancer le ballon.

L'objectif est avant tout de travailler la précision du geste.

La répartition des points se fait comme suit :

- * Renvoi sur l'entraîneur sans blocage = 4 points
- * Renvoi direct sans blocage = 3 points
- * Renvoi sur l'entraîneur avec blocage ou jonglage = 2 points
- * Renvoi direct avec blocage ou jonglage = 1 point

Les joueurs effectueront 2 séries de 6 réceptions.