

## CHALLENGE DE LA RÉCEPTION DE SERVICE

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 "poussin" 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 en touche haute.  
 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.

### 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)

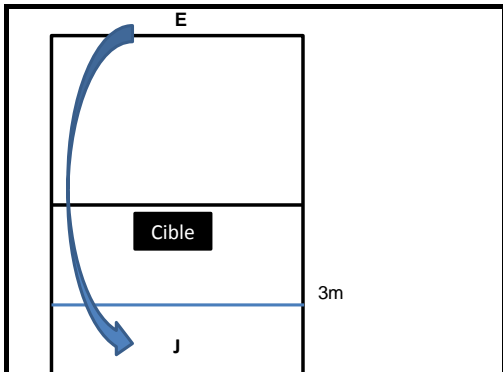
### CONSIGNES AUX ENTRAÎNEURS

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.



La cible est un joueur sur un tapis placé à 1m environ du filet en position central ou légèrement orientée vers le poste 2.

Le joueur effectue deux séries de 8 réceptions.

Réception haute sur cible = 4 points  
 Réception haute avec cible 1 pied dehors = 3 points  
 Réception haute dans son camp = 2 points  
 Renvoi direct = 1 point

Réception basse sur cible = 3 points  
 Réception basse avec cible 1 pied dehors = 2 points  
 Réception basse dans son camp = 1 point