

Le service

Série de 10

POSTES

Les avants
Les arrières
Le libéro
Le passeur

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

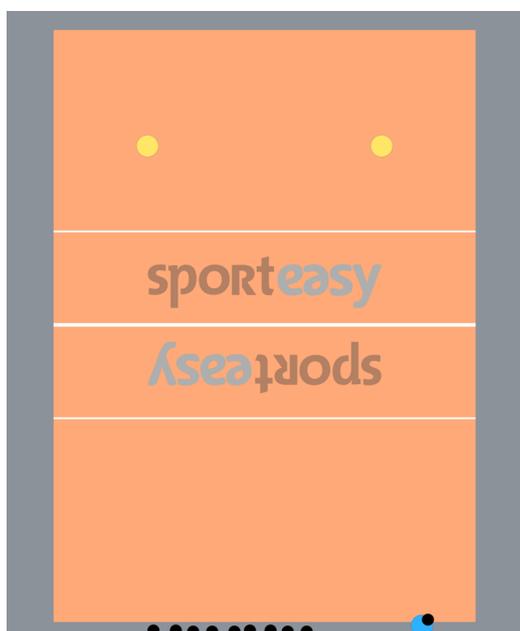
CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

10 ballons par terrain au mieux
(3 minimum)

EXERCICES



Durée : 30 min

Explications :

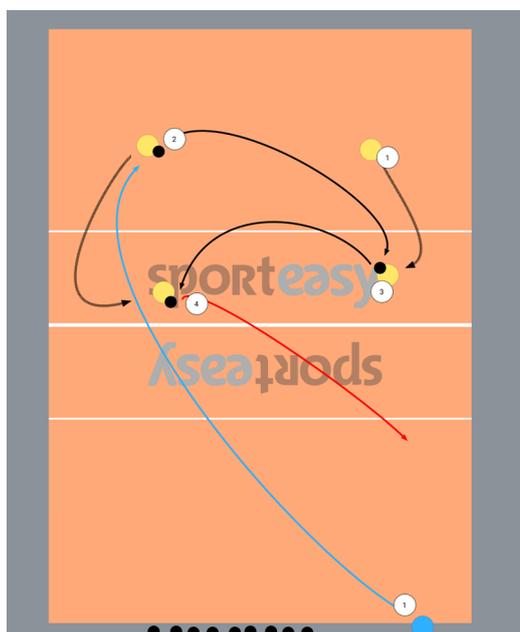
Cet exercice propose la répétition de l'exercice du service 10 fois.

1 serveur et 2 réceptionneurs

10 ballons à disposition du serveur

1 terrain : le reste des joueurs remplacent les réceptionneurs par groupe de 2 après chaque service

>1 terrains : suivre le schéma



- Le joueur bleu sert (tracé bleu)

- Le joueur jaune réceptionnant passe à son coéquipier monté au filet

- Passe haute du jaune qui n'a pas réceptionné pour le coéquipier au filet

- Smash (tracé rouge)

*10

Gage serveur : service raté \Leftrightarrow 2 pompes

Gage récept. : action ratée \Leftrightarrow 2 pompes

Conseil : le gage peut varier (sprint, détente...)