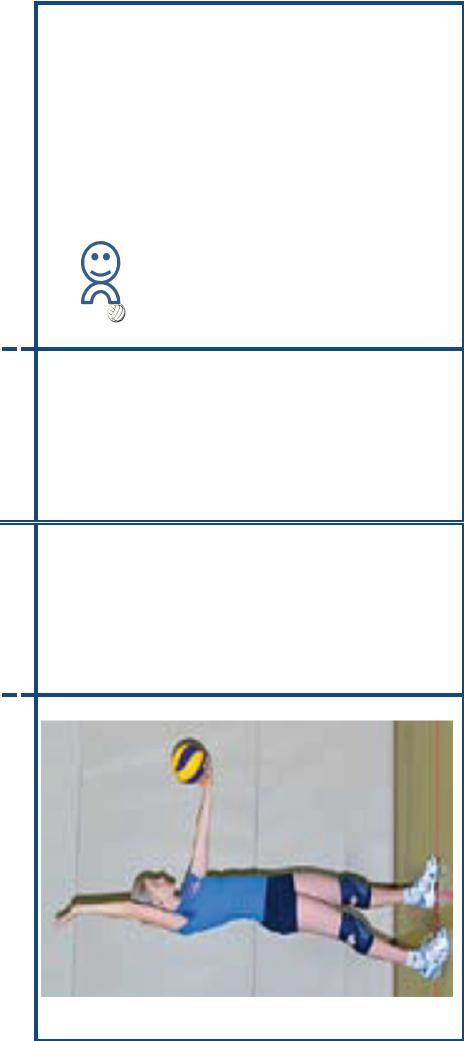


Annexe S - Service - S #1

S #1

Exercice Effectif

Lancer du ballon



Déroulement

La joueuse est avec le bras du frappe armé. Le pied gauche est à 20 cm derrière une ligne. Le bras gauche tient le ballon au niveau des épaules. Le ballon est lancé au dessus de l'épaule de frappe et doit tomber sur la ligne

Variantes

le ballon doit tomber sur une feuille de papier; après 10 réussites, plier la feuille en 2, 4, 8 etc

Points de repère

Critères de réussite

le bras gauche orizontalement; le ballon doit être "porté"

10 fois toucher la ligne

- S #1 -

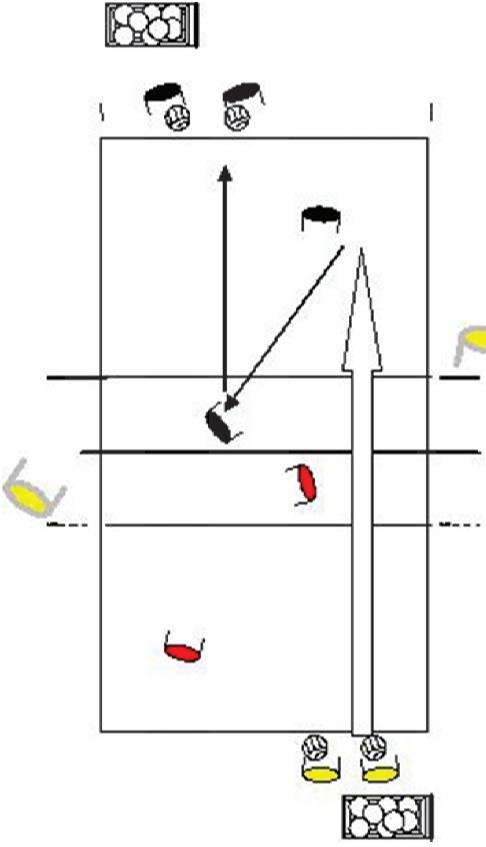
Annexe S - Service - S #2

S #2

Exercice Effectif

Amélioration de la précision de service

6+



Déroulement

Service d'un joueur
2 joueurs se succèdent pour servir dans des zones ou sur un receveur

Variantes

Servir de différentes zones (1,6 ou 5) vers différents postes

Points de repère

Critères de réussite

Qualité du contact, ballon devant l'épaule de frappe

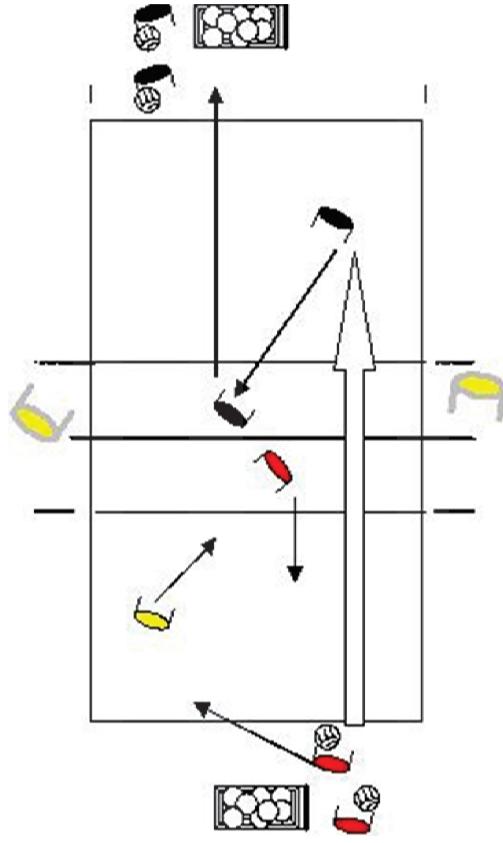
Regarder où l'on va servir, ne pas rater 2 services de suite

- S #2 -

Annexe S - Service - S #3

S #3

Exercice Effectif	Amélioration de la précision de service
	6+



Déroulement

Service placé
Servir puis se déplacer en réception, puis bloquer un ballon et retourner au service

Variantes

Tourner sur tout le terrain
Varier les consignes (court, long, smash, servir de 1 en 1...)

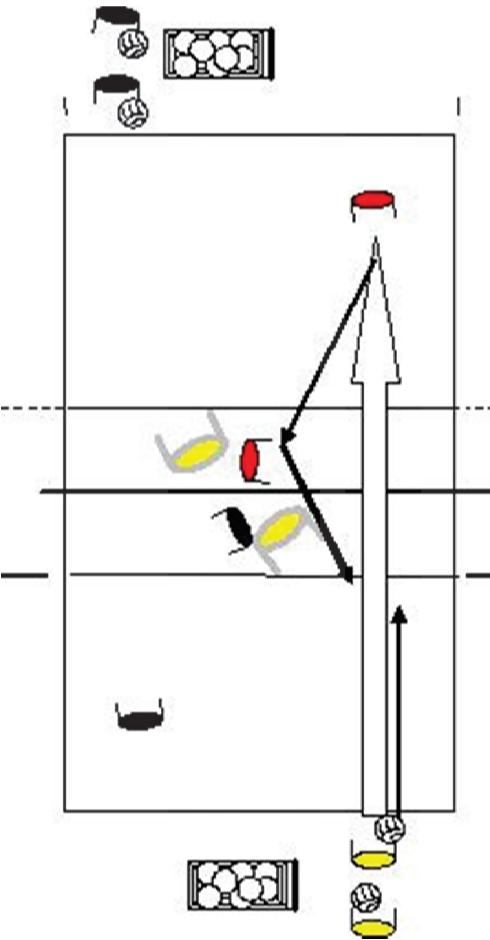
Points de repère
Critères de réussite

Qualité du contact, ballon devant l'épaule de frappe
Regarder où l'on va servir, ne pas rater 2 services de suite
- S #3 -

Annexe S - Service - S #4

S #4

Exercice Effectif	Amélioration de la précision de service
	6+



Déroulement

Service placé
Le joueur sert puis rentre dans le terrain pour soutenir la 2ème main du passeur (ou le lancer de l'Entraîneur)

Variantes

Placement défensif sur la ligne

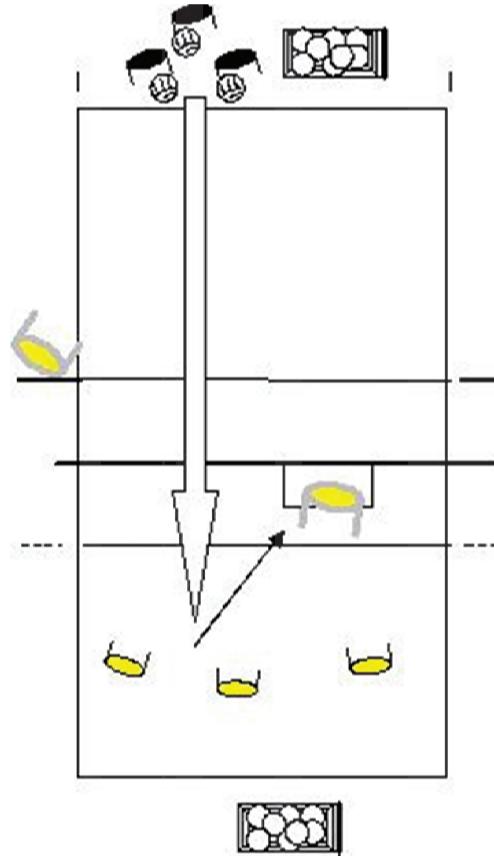
Points de repère
Critères de réussite

Être placé en 1 avant la 2ème main du passeur
Regarder où l'on va servir, ne pas rater 2 services de suite
- S #4 -

Annexe S - Service - S #5

S #5

Exercice Effectif 6+
Prendre des risques au service



Déroulement

Servir pour faire le point
Le serveur est opposé à 3 joueurs en réception Il doit les empêcher de réceptionner dans la zone du passeur

Variantes

Empêcher les adversaires de jouer en fixation

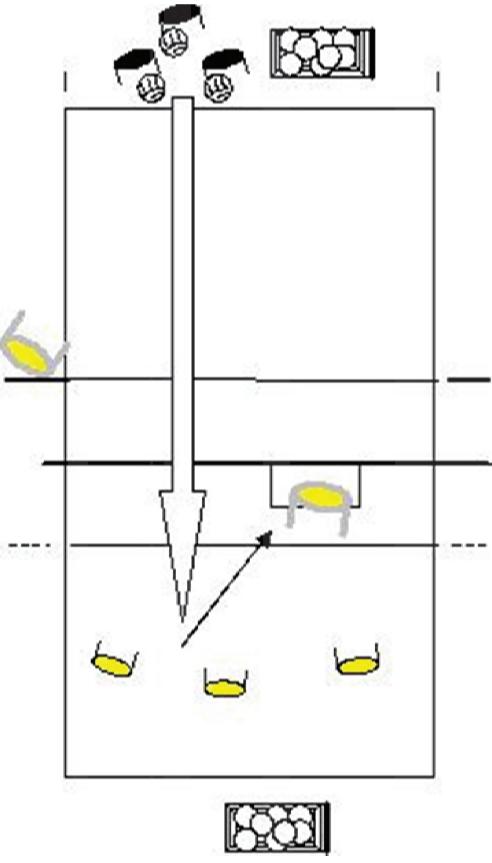
Points de repère
Critères de réussite
Reussir 7/10 services

- S #5 -

Annexe S - Service - S #6

S #6

Exercice Effectif 6+
Amélioration de la précision de service et placement 1 en défense



Déroulement

Service précis
Après son service le joueur va en base 1, puis recul pour relancer de la base 2 et joue avec le receveur
Après la réception le joueur change de camp et joue avec le serveur
Le second joueur renvoi de l'autre côté et défend avec le joueur en attente

Variantes

Points de repère
Critères de réussite
Reussir 7/10 services

- S #6 -