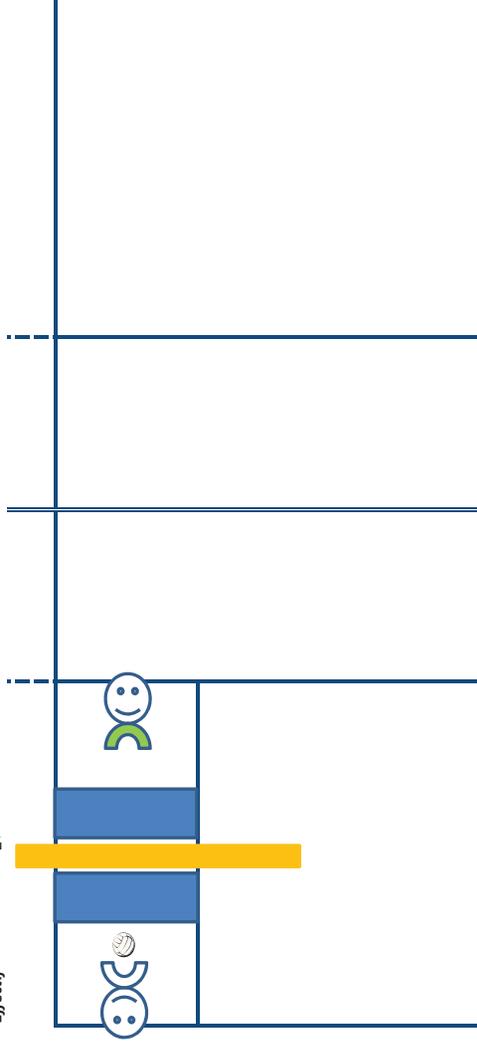


Annexe A - Reception - R #1

R #1

Exercice
Effectif

Manchettes
2+



Déroulement

Superposer 2 bancs suédois sur la ligne centrale et disposer des tapis de part et d'autre.
Placés de part et d'autre des bancs et des tapis, 2 joueuses se lancent le ballon des deux mains, par le bas ou par le haut. Le but est de marquer dans le camp adverse.
Les tapis ne font pas partie du terrain

Variantes

jeu sur tout le terrain (sans tapis)
à plusieurs joueuses, qui doivent exécuter une tâche après le lancer:
(faire le tour d'un poteau, échanger les positions, toucher une ligne, etc.)

Points de repère

Critères de réussite

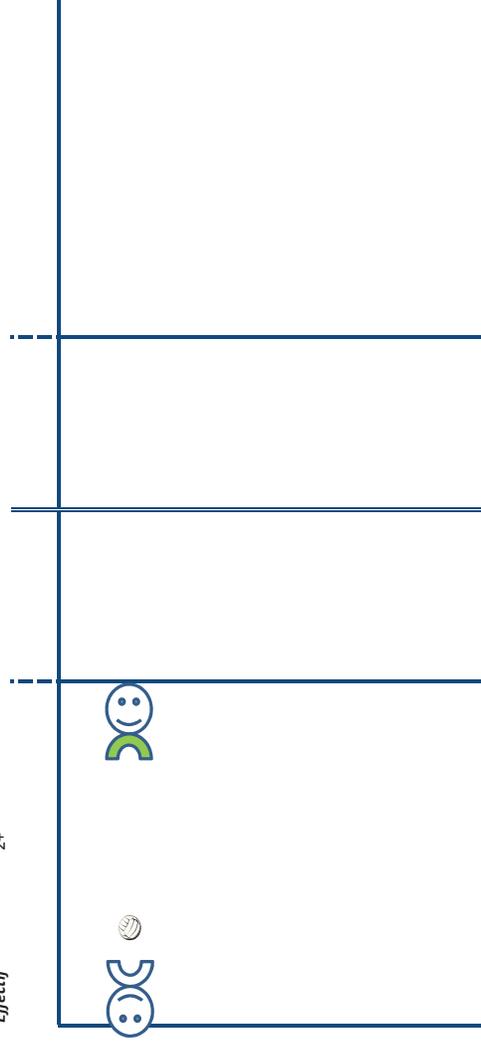
- R #1 -

Annexe A - Reception - R #2

R #2

Exercice
Effectif

Manchettes de contrôle
2+



Déroulement

Deux joueurs se font face dans le même camp.
En jouant en manchette, ils doivent maintenir le ballon le plus longtemps possible en jeu, en faisant à chaque fois une manchette de contrôle pour gagner en maîtrise.

Variantes

intégrer des tâches après la manchette de contrôle (demi-tour et passe arrière, déplacements latéraux, déplacements avant et arrière, annoncer le chiffre indiqué avec les doigts par le partenaire, etc.)

Points de repère

Critères de réussite

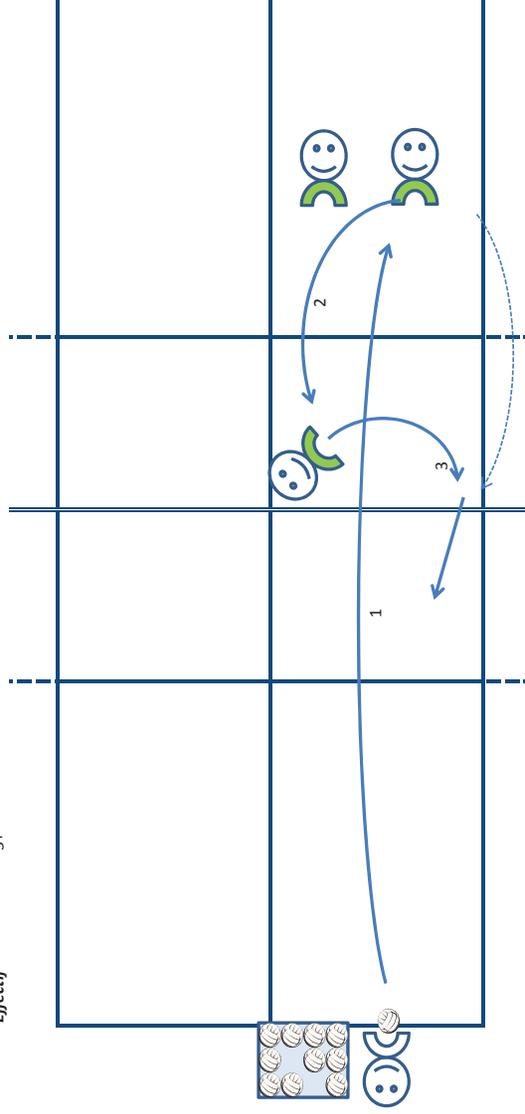
Orienter sa surface de contact et ses appuis vers sa cible
25 /joueur

- R #2 -

Exercice
Effectif

5+

Compétition service-réception



Déroulement

Partager le terrain dans le sens de la longueur pour 2 groupes de 5. 2 Joueuses sont au service, et cherchent à pousser leurs adversaires (2 joueuses à la réception et 1 passeuse) à la faute. Le but de l'équipe à la réception est de marquer le point en appliquant le schéma réception – passe – passe en suspension. La serveuse essaye de rattraper le ballon pour sauver le point. Si l'équipe à la réception commet la faute ou la serveuse réussit sa défense, cette dernière échange sa place avec la joueuse qui a commis la faute ou n'a pas réussi à marquer. L'exercice enchaîne avec la deuxième serveuse.

Variantes

à la 3e touche, attaque au lieu de passe en suspension; la serveuse fait une défense de contrôle intégrer une joueuse supplémentaire au contre côté service; elle conserve cette fonction pour une durée fixée par l'entraîneur

Points de repère

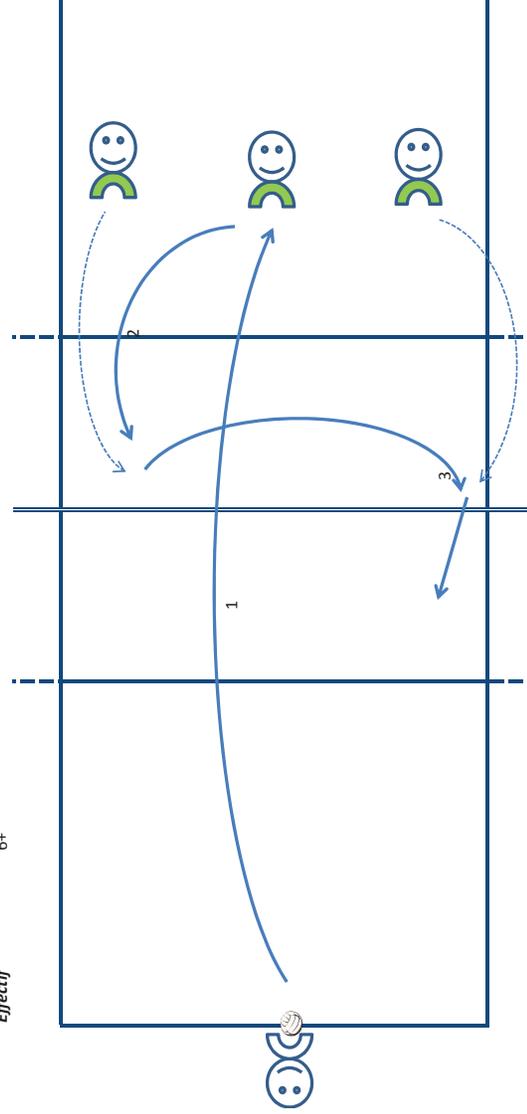
Critères de réussite

- R #3 -

Exercice
Effectif

6+

King of the court



Déroulement

Répartir l'effectif par équipes de 3.

Selon le nombre de joueurs, on peut désigner en plus un passeur fixe.

L'équipe au service essaye d'empêcher les adversaires de marquer le point en soignant la précision et la puissance du service, pour faciliter sa séquence défense – contre-attaque. Seule l'équipe à la réception marque des points.

Variantes

uniquement attaques pieds au sol ou aux 3 m, avec ou sans la zone des 3 m

les pts marqués par un joueur joker signalé par un surmaillot comptent double (penser tactique au service), etc.

Points de repère

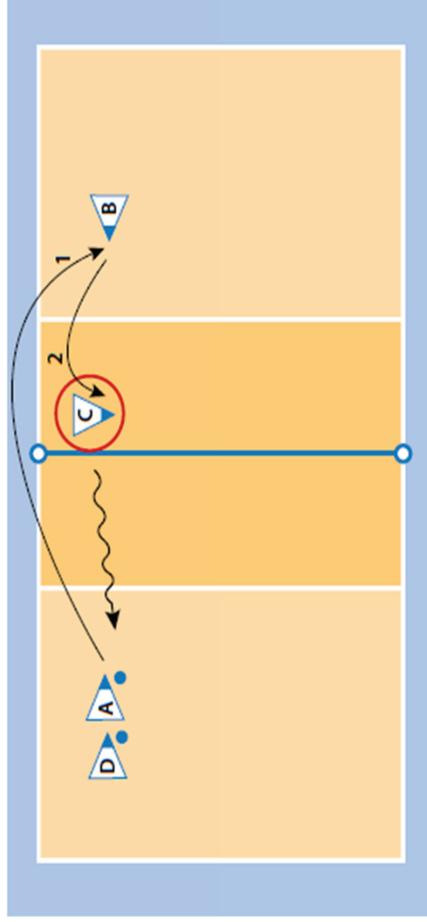
Critères de réussite

- R #4 -

Exercice
Effectif

4+

Réception (individuelle)



Déroulement

Les serveurs (A, D) et le réceptionneur B se font face dans une moitié de terrain, C se tient dans un cerceau au filet pour rattraper les balles.

A sert sur B

B fait une réception sur C

C renvoie le ballon à A en le faisant rouler, pendant que D sert déjà à son tour

Rotation après 20 réceptions parfaites

Les 5 dernières réceptions parfaites doivent être consécutives - en cas d'échec, les 6 dernières, etc

Points de repère

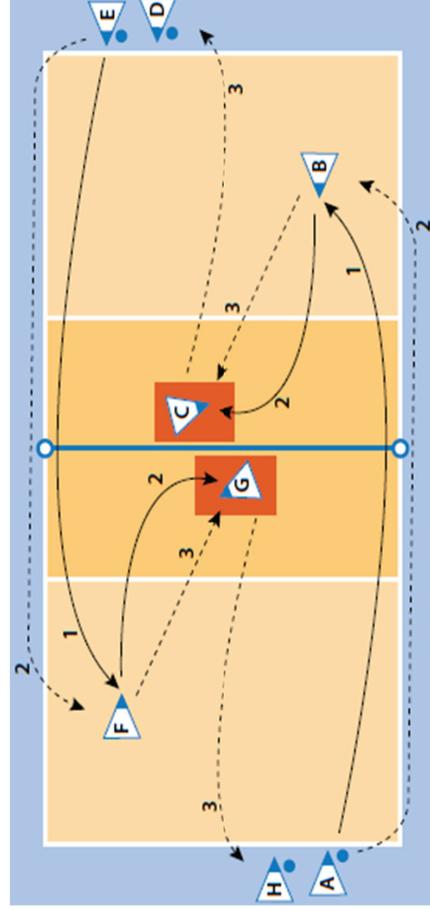
Critères de réussite

- R #5 -

Exercice
Effectif

8+

Réception (en équipe)



Déroulement

Disposition selon schéma. Ordre de rotation: réception, rattraper, service, réception, etc.

A et E servent simultanément

Réception en position 4 (B et F) sur ceux qui rattrapent (C et G)

Compter les réceptions à haute voix

Rotation après chaque service

Variantes

Points de repère

Critères de réussite

24 réceptions parfaites consécutives pour l'équipe

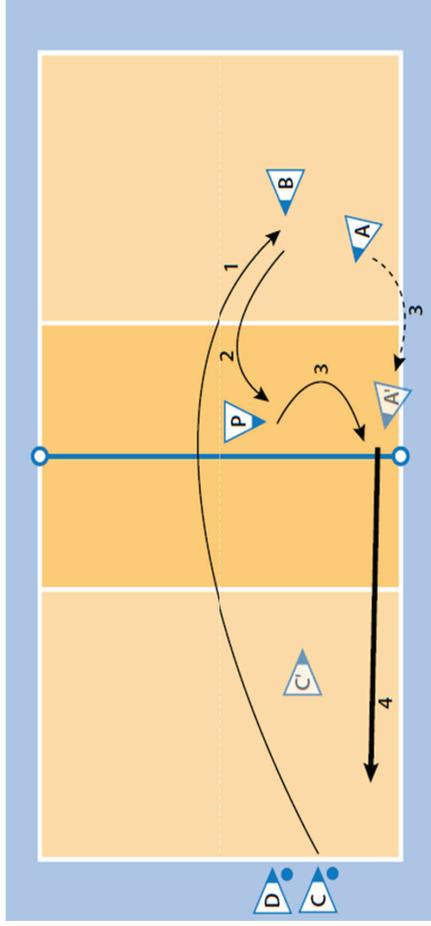
25 réceptions parfaites consécutives pour l'équipe

Annexe A - Reception - R #7

R #7

Exercice
Effectif
6+

Side-out (individuel)



Déroulement

Au maximum 6 joueurs par groupe dans un demi-terrain; réceptionneurs (A, B) en pos. 4 et 5, passeur P au filet, les autres joueurs au service.

- C sert et entre dans le terrain
- Réception de A ou de B sur P - passe sur la position 4 - attaque de A' dans sa moitié de terrain - C' essaie de toucher le ballon
- D sert sur A ou sur B, etc.

Variantes

Points de repère

Critères de réussite

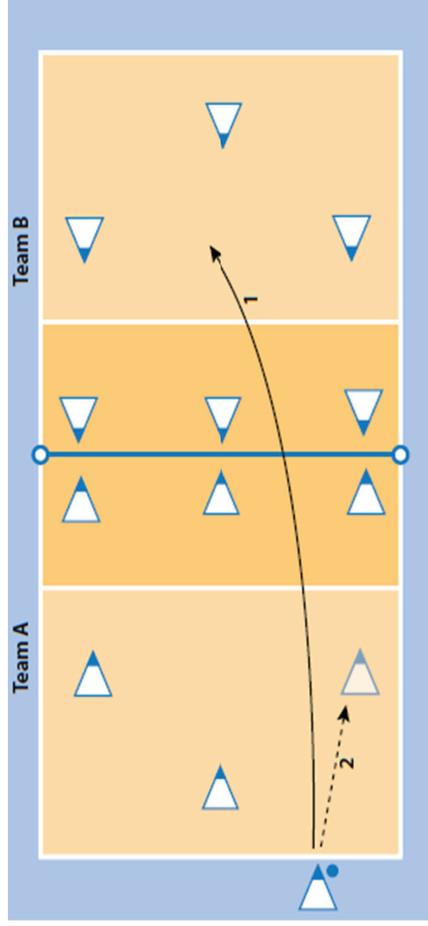
A reste attaquant jusqu'à ce qu'il ait réussi 7 points directs
A reste attaquant jusqu'à ce qu'il ait réussi 7 points directs

Annexe A - Reception - R #8

R #8

Exercice
Effectif
12+

Big point match



Déroulement

L'équipe A joue contre l'équipe B; 7 ballons sont joués par match. L'équipe A est toujours au service (C2), l'équipe B toujours à la réception (C1). Match suivant: intervention des rôles (A en side-out, B au service)

Règles: L'équipe à la réception peut tourner d'une position lorsqu'elle gagne au moins 5 des 7 échanges (= 1 big point). Rotation uniquement dans l'équipe en side-out.

L'exercice se termine lorsqu'une équipe a marqué 6 big points (= 1 rotation complète)

Variantes

l'équipe au service (C2) doit gagner 4 points sur 7

Points de repère

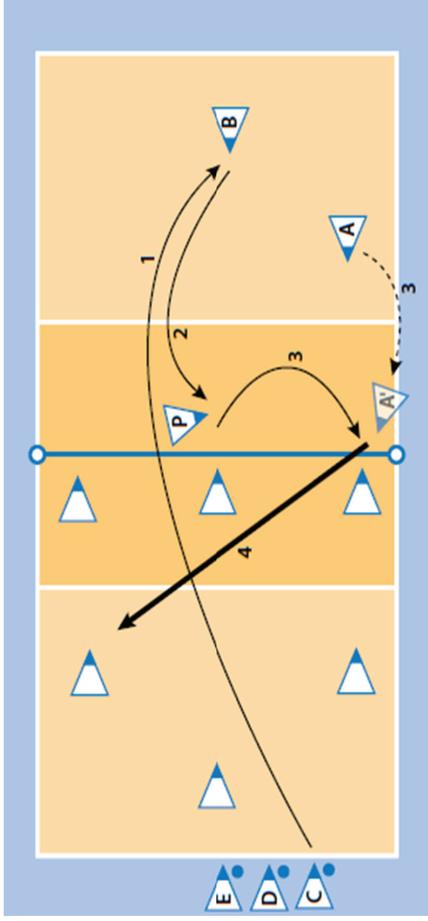
Critères de réussite

Annexe A - Reception - R #9

R #9

Exercice
Effectif

Side-out contre une équipe
9+



Déroulement

2 réceptionneurs (A, B) et un passeur P dans un camp, une équipe complète dans l'autre, et 3 serveurs fixes (C, D, E)
- C sert - réception de A et de B sur P - passe sur A' - attaque de A'
- L'équipe essaie de défendre - rattraper le ballon à la 2e touche de balle (interrompre l'échange)

Variantes

Avec 2 attaquants (A et B)

Points de repère

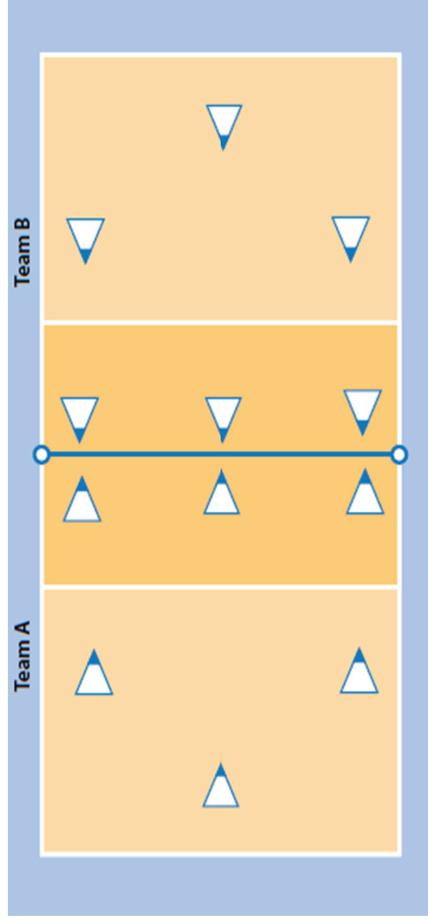
Critères de réussite A doit réussir 5 points directs en side-out (= l'équipe ne parvient pas à défendre et à rattraper le ballon)
Important: A doit réussir 5 points directs en side-out (= l'équipe ne parvient pas à défendre et à rattraper le ballon)

Annexe A - Reception - R #10

R #10

Exercice
Effectif

Match type «fin de set»
12+



Déroulement

L'équipe A dispute plusieurs matches contre l'équipe B
Les matches débutent à 20:20

Règles:

Un match gagné = 1 big point

L'équipe gagnante est la première arrivée à 5 big points

L'équipe qui gagne un match commence le match suivant à 20:22 (handicap)

Idem, mais avec un score de 22:20 (= encore plus de pression sur les perdants)

Variantes

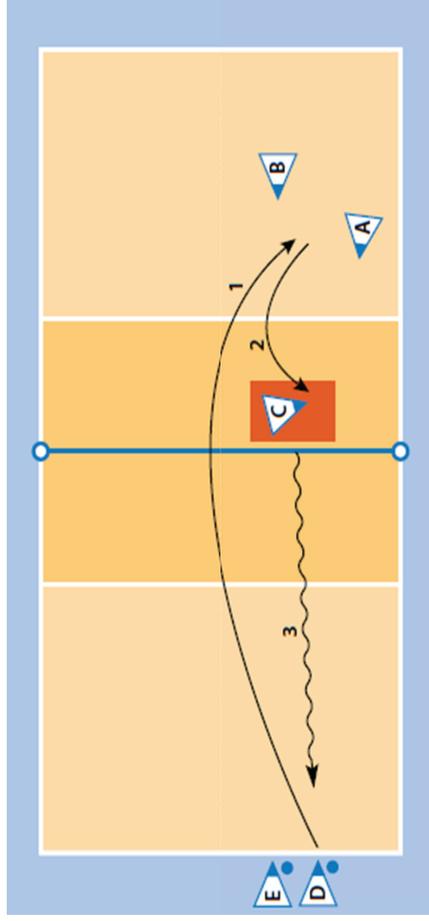
Points de repère

Critères de réussite L'équipe gagnante est la première arrivée à 5 big points

Important: L'équipe gagnante est la première arrivée à 5 big points

Exercice
Effectif

Service contre réception
4-6+



Déroulement

4 à 6 joueurs par groupe dans un demi-terrain, avec 2 réceptionneurs (A, B) et C qui rattrape (sur le tapis) dans un camp, et 2 serveurs (D, E) dans l'autre. D sert - réception de A ou de B sur C - renvoyer le ballon au service en le roulant - service de E, etc. D et E servent chacun 6 fois.

Règles: Réception parfaite: 1 point pour la réception. Réception imparfaite: 1 point pour le service. Erreur au service: 2 points pour la réception. Ace: 2 points pour le service. Perdants après 12 ballons: une tâche supplémentaire (p. ex. écart au score = nb de push-up)

Variantes

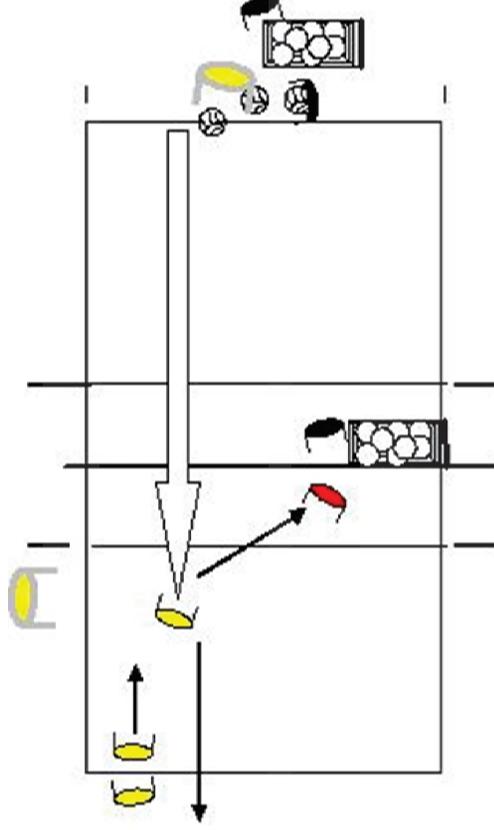
Points de repère

Critères de réussite
Important:

- R #11 -

Exercice
Effectif

Amélioration de la réception dans l'axe
8+



Déroulement

Service de l'entraîneur.
3 joueurs se succèdent pour réceptionner 3 ballons à suivre

Variantes

Changer de poste
Effectuer un déplacement latéral puis un remplacement

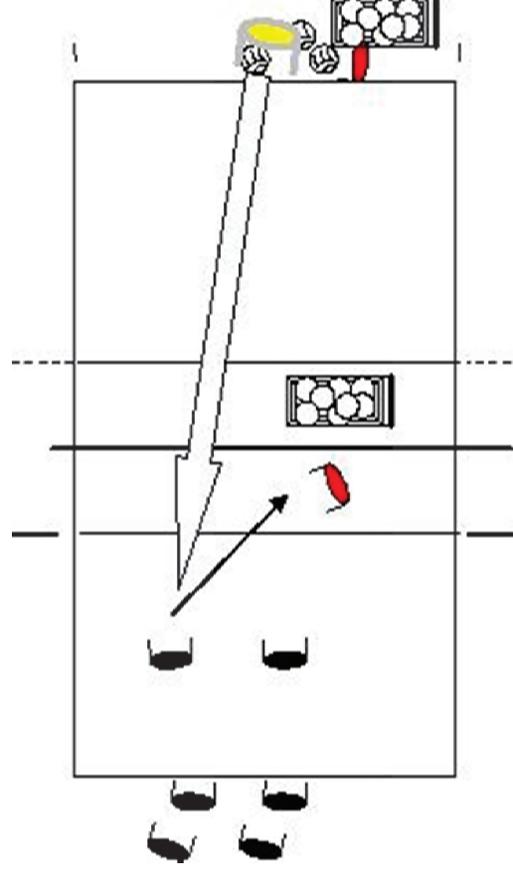
Points de repère

Critères de réussite
Important:

Identifier et se placer rapidement au point de chute du ballon; Être stable et orienté au moment du contact
7/10 receptions

- R #12 -

Exercice
Amélioration de la réception de service
Effectif
8+



Déroulement

Service de l'entraîneur.
3 groupes de 2 joueurs se succèdent pour réceptionner 2 ballons sur un joueur cible

Variantes

Changer de poste
Effectuer un déplacement latéral puis un remplacement

Points de repère

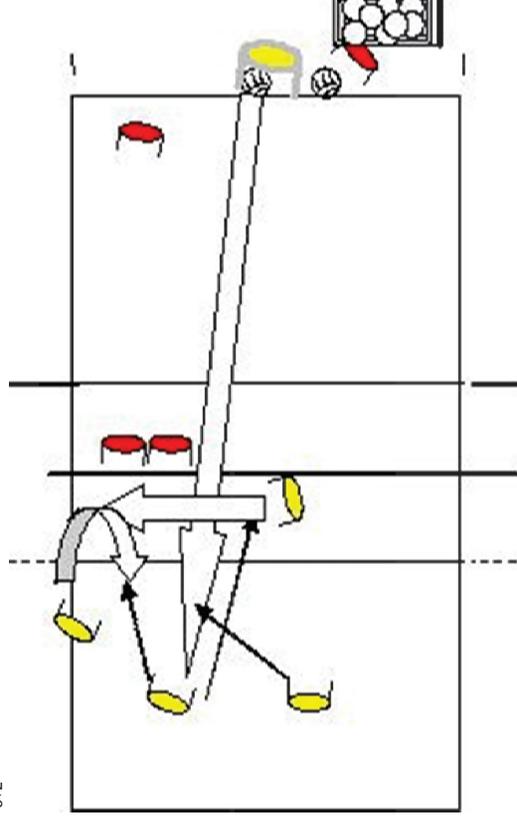
Identifier et se placer rapidement au point de chute du ballon;
Placement du bassin en arrière du ballon

Critères de réussite

7/10 receptions
- R #13 -

Exercice
Effectif

Amélioration de l'enchaînement après réception
6+2



Déroulement

Service de l'entraîneur.

Le groupe s'organise pour réceptionner

La balle prise par le poste 4 est remise dans son propre terrain

Pour enchaîner un soutien, une passe et une attaque par le poste 4 ou aux 3 mètres

2 joueurs dans l'autre camp contre la deuxième balle

Variantes

Changer de poste

Effectuer un déplacement latéral puis un remplacement

Être stable et orienté au moment du contact; déplacement rapide pour construire une attaque

Points de repère

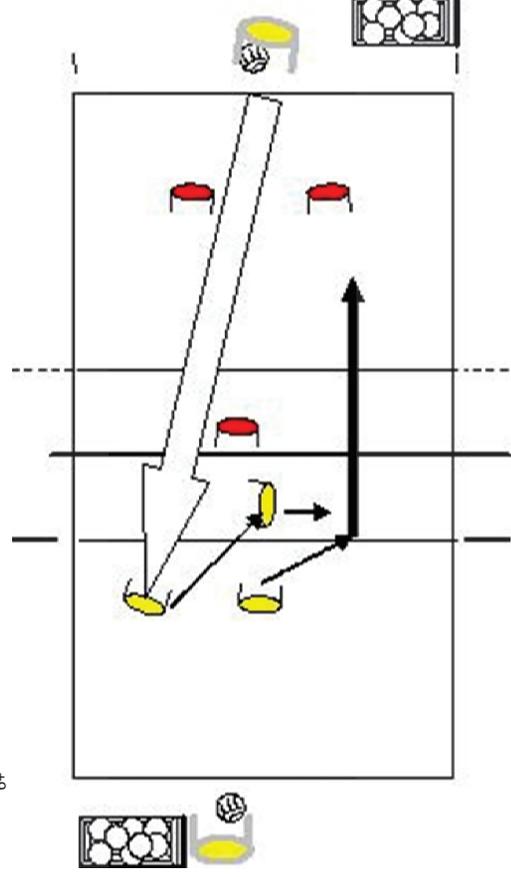
5 répétitions par groupe et par poste (40 ballons)

Critères de réussite

- R #14 -

Exercice
Effectif

Amélioration de la réception en touche
6+



Déroulement

Service de l'entraîneur.

Les équipes s'opposent après réception

Variantes

Services courts des joueurs

Points de repère
Critères de réussite

Être stable et orienté au moment du contact; Appeler le ballon
Jeux à 10 points

- R #15 -

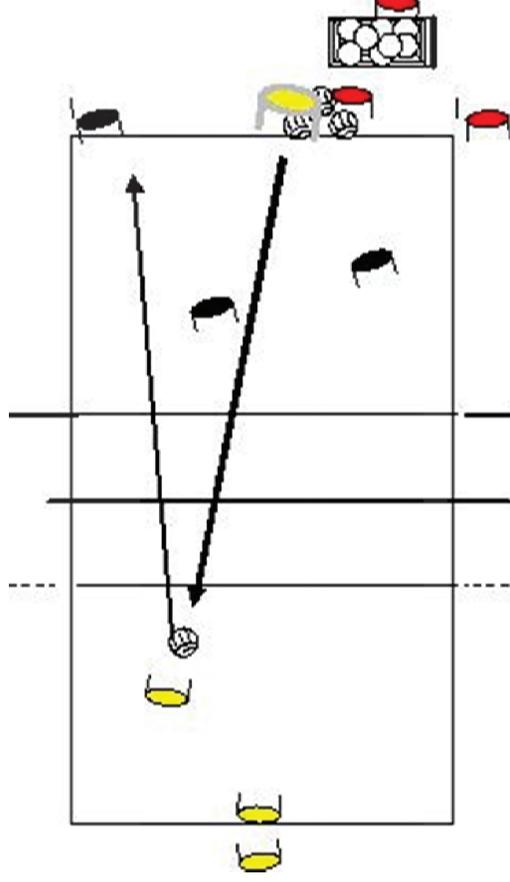
Annexe A - Reception - R #16

R #16

**Exercice
Effectif**

Amélioration du placement en réception de service (lecture de trajectoire)

6+



Déroulement

Service de l'entraîneur.
3 réceptionneurs se succèdent pour bloquer un ballon entre les appuis et effectuer une self attaque

Variantes

Réception vers l'avant + blocage + self attaque

Réception sur "pit" + attaque sur ballon que fait rebondir le "pit"

Points de repère
Aller vite au point de chute du ballon; Être orienté vers le centre du terrain

Critères de réussite

7 -10 passages

- R #16 -

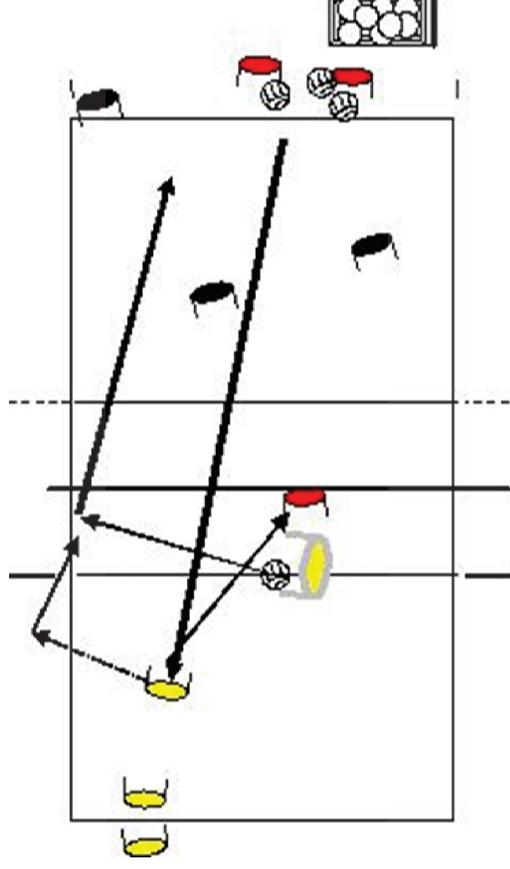
Annexe A - Reception - R #17

R #17

**Exercice
Effectif**

Amélioration du déplacement après la réception de service

6+



Déroulement

Service des joueurs (attention précision)
3 réceptionneurs-attaquants se succèdent pour réceptionner sur un pit + se déplace en « spot » d'attaque et attaque sur un ballon lancer par l'entraîneur

Variantes

Réception vers l'avant + blocage + self attaque

Réception sur "pit" + attaque sur ballon que fait rebondir le "pit"

Points de repère
Déplacement pour attaquer en 2 ou 4

Critères de réussite
Orientation en réception + déplacement rapide vers le spot

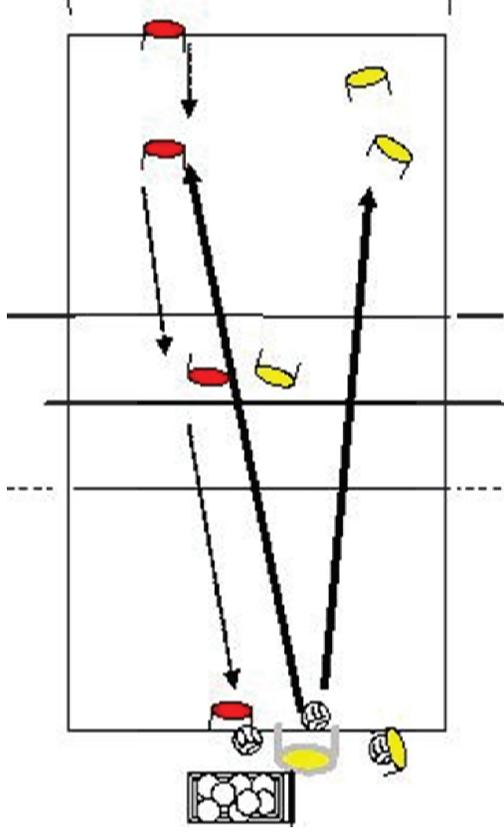
7 -10 passages

- R #17 -

Exercice
Effectif

6+

Précision en réception



Déroulement

Service de l'entraîneur
2 groupes de 4 joueurs par 1/2 terrain
Les joueurs se succèdent de la réception à la passe

Variantes

Le passeur bloque le ballon et le donne à l'entraîneur

Points de repère

Placement des appuis et orientation du plateau

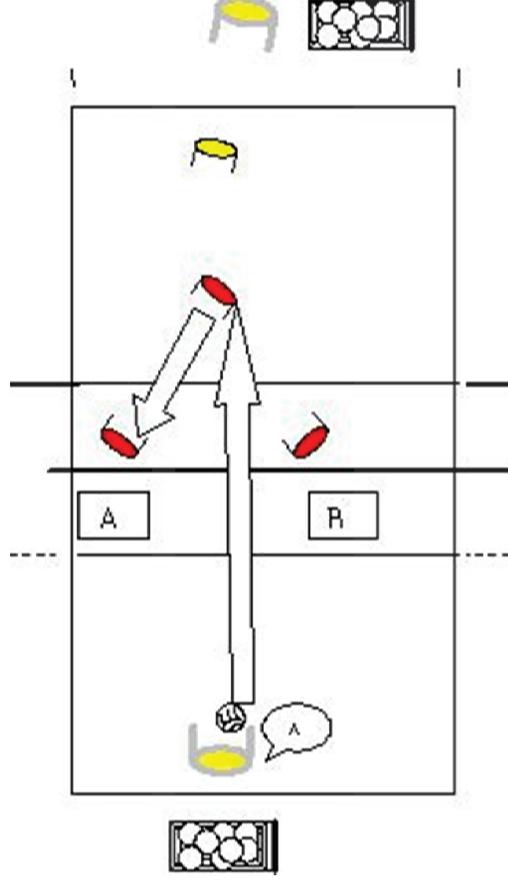
Critères de réussite

7 -10 passages

Exercice
Effectif

4+

S'orienter vers sa cible



Déroulement

Service bas de l'entraîneur
L'entraîneur envoie un ballon que le joueur doit relancer sur le joueur cible annoncé par l'entraîneur

Variantes

Se déplacer au soutien entre deux relances
Travailler sur des services de plus en plus dure

Points de repère

Orienter sa surface de contact et ses appuis vers sa cible

Critères de réussite

7 -10 passages