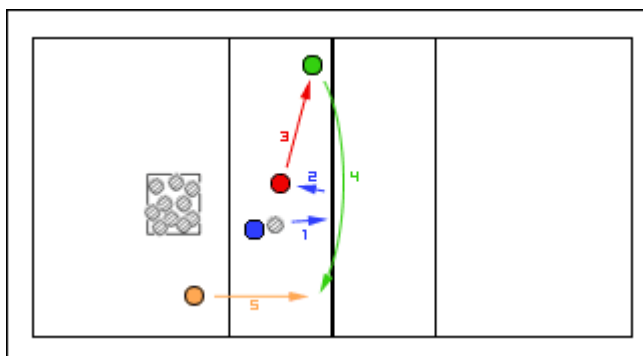




Relance après rebond au filet



■ Exercice :

1. Bleu frappe de toutes ses forces sur le filet (bien tendu).
2. Rouge se tient prêt à proximité à récupérer en manchette le ballon qui rebondit sur le filet puis le soulève au dessus de lui-même.
3. Une fois le ballon récupéré en manchette, Rouge fait une passe sur Vert (en passe haute, manchette interdit).
4. Vert qui est à l'extrémité gauche du terrain fait une passe à l'extrémité droite sur Orange.
5. Orange se prépare à attaquer dès qu'il reçoit le ballon.

■ Conseil technique :

Après rebond, le ballon est susceptible d'aller dans n'importe quelle direction. Rouge doit donc avoir la position jambes fléchies, bras bien tendus (comme lors d'une réception arrière) et bien observer la trajectoire de la balle.

■ Remarque :

L'exercice se fait en 5 étapes pour permettre un travail complet pour la réception, le renvoie, la passe et l'attaque, mais l'exercice principal renforce la capacité du joueur Rouge à remonter une balle après rebond dans un filet.