



CHALLENGE TECHNIQUE MICRO-VOLLEY

LA RECEPTION

OBJECTIF :

- Réceptionner le ballon qui vient de l'entraîneur vers le joueur CIBLE en donnant au ballon une trajectoire arrondie et HAUTE (hauteur de mires)

CONSIGNES :

- Viser le joueur CIBLE.
- La manchette ou la réception à 10 doigts peuvent être utilisées.
- Les poussins(nes) effectuent 2 séries de 8 réceptions (enchaînées).
- Les pupilles effectuent 2 séries de 6 réceptions.

CRITERES DE REUSSITE :

- **4 points** quand le joueur réussit à renvoyer le ballon **HAUT (hauteur de mire)** sur un camarade situé face à lui, sans lui faire sortir un pied du tapis
- **3 points** si le joueur cible sort un pied du tapis.
- **2 points** lorsqu'il frappe le ballon lui donnant une **trajectoire haute** et que celui-ci ne sort pas des **limites de son camp**.
- **1 point** quand il réussit à renvoyer le ballon **de l'autre côté du filet dans les limites du terrain adverse**.
- Dans les autres cas le joueur ne marque aucun point.

ORGANISATION :

- les joueurs en attente ramassent les ballons et les redonnent à l'entraîneur.
- L'entraîneur peut « rejouer » le ballon.

CIBLE	TRAJECTOIRE	
	HAUTE	BASSE
TAPIS	4 points	3 points
1 PIED DEHORS	3 points	2 points
SON CAMP	2 points	1 point
CAMP ADVERSE	1 point	

