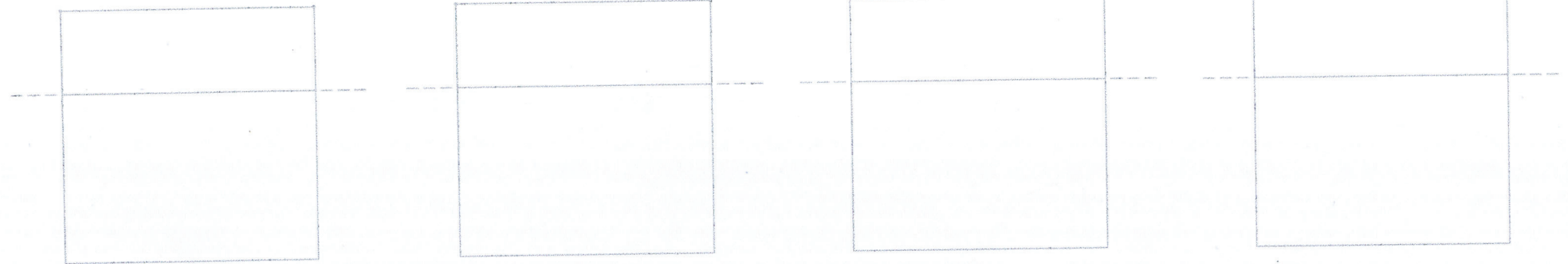


Réception

Service

Contre

Attaque



* Certaines règles générales :

- Attention à ne pas toucher le filet (faute) mais surtout pour ne pas retomber sur le pied de l'adversaire (entorse d'office).
- lorsqu'on va prendre le ballon (réception, contre, etc...) dire "j'ai" pour prévenir ses coéquipiers devant.
- Il n'y a pas que le joueur qui a le ballon qui est en action. Toute l'équipe doit toujours être en mouvement. Personne ne doit rester spectateur du jeu.
- On n'attend pas que le ballon passe le filet, lors d'une réception, pour commencer à se placer sur la trajectoire du ballon.
- Avant les matchs, bien s'échauffer : quelques tours de terrain, travail des chevilles, des poignets, abdominaux.

- chaque début de séance :
 - + 5 minutes de passes à deux, balles bien hautes
 - + 5 minutes de réception manchettes à deux, toujours balles bien hautes.
 - + faire quelques attaques, s'exercer dans le rôle de passeur.
- le passeur se tourne toujours vers l'endroit où il veut mettre le ballon avant d'avoir touché ce dernier. Il n'aura plus qu'à pousser avec les bras. Ne pas faire de torsion du corps ou des bras, la passe sera imprécise.
- le passeur ne vise pas son attaquant mais l'endroit où il sera pour attaquer (près du filet 0,50-1m du filet)