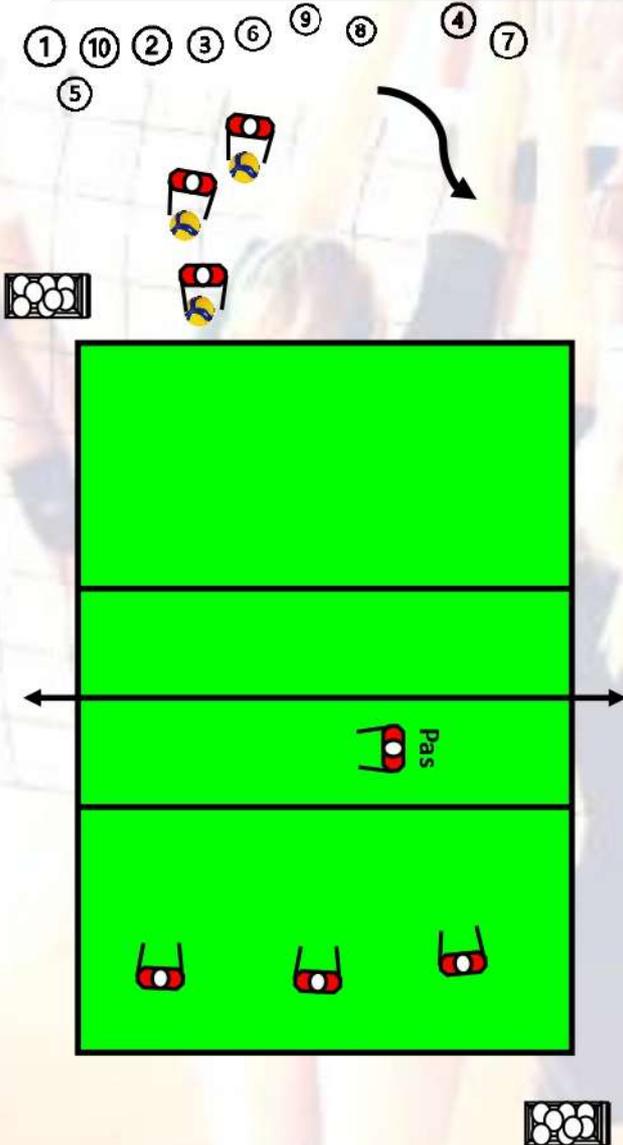
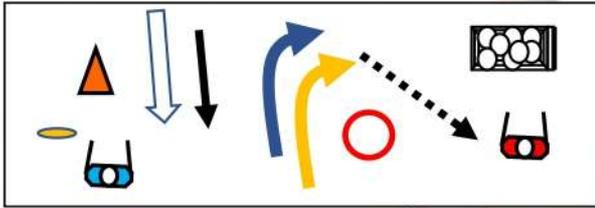


# Fiche exercice 11 réception

**Objectif :** exercice service ou réception.



## Structure de l'exercice :

### Effectif :

De 10 à 14 joueurs

### Consignes :

Match au temps (5'). Possibilité de faire l'exo des deux côtés.

Soit travail de service. Soit travail de réception.

Si travail de réception :

A la fin du temps tous les joueurs en zone de réception font 10 burpis .

Si travail de service :

A la fin du temps tous les joueurs en zone de service font 10 burpis .

### Déroulement de l'exercice :

Si travail service

Service gagnant ou réception ratée le serveur reste au service.

Si faute de service ou réception réussie. Le serveur prend la place du passeur le serveur la place du réceptionneur.

Si travail réception

réception gagnant ou service ratée les réceptionneurs restent en réception.

Si faute de réception ou service réussi. Le serveur prend la place du passeur le réceptionneur prend la place du passeur.

### Consignes techniques :

alterner

### Commentaires :