

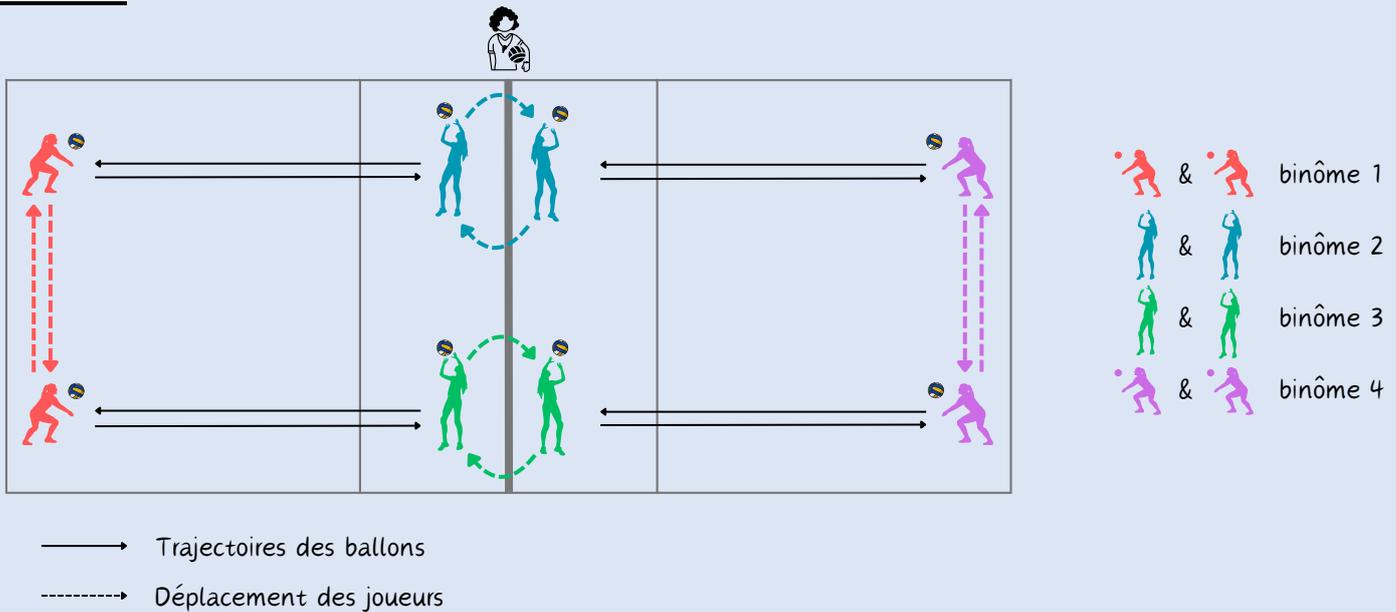


CIRCUIT FERMÉ À 8 JOUEURS

Organisation / matériel

- 8 joueurs minimum (sur terrain entier)
- 1 entraîneur
- 4 ballons

Situation



Explication

- 4 groupes de 2 joueurs sont constitués : 4 binômes sont ainsi formés. Les joueurs dos au filet sont ensemble et les joueurs qui sont du même côté au fond du terrain sont ensemble.
- Les 4 joueurs dos au filet ont le ballon dans les mains.
- Pendant l'exercice les 4 ballons sont en circulation et ne doivent pas tomber.
- Les 4 ballons partent en même temps et ont un trajet identique : ils vont du filet au fond de terrain et vice versa.
- Dès que les joueurs ont contacté le ballon ils vont très rapidement changer de poste et aller à la place de leur binôme.
- L'exercice doit tenir le plus longtemps possible et les joueurs doivent techniquement être très propres.
- Contact avant en passe et contact arrière en manchette.
- On tourne : les joueurs avants prennent la place des joueurs arrières

Evolution

- Tout le monde contacte en passe ou tout le monde contacte en manchette.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/lbTpmDBN-Fo>