

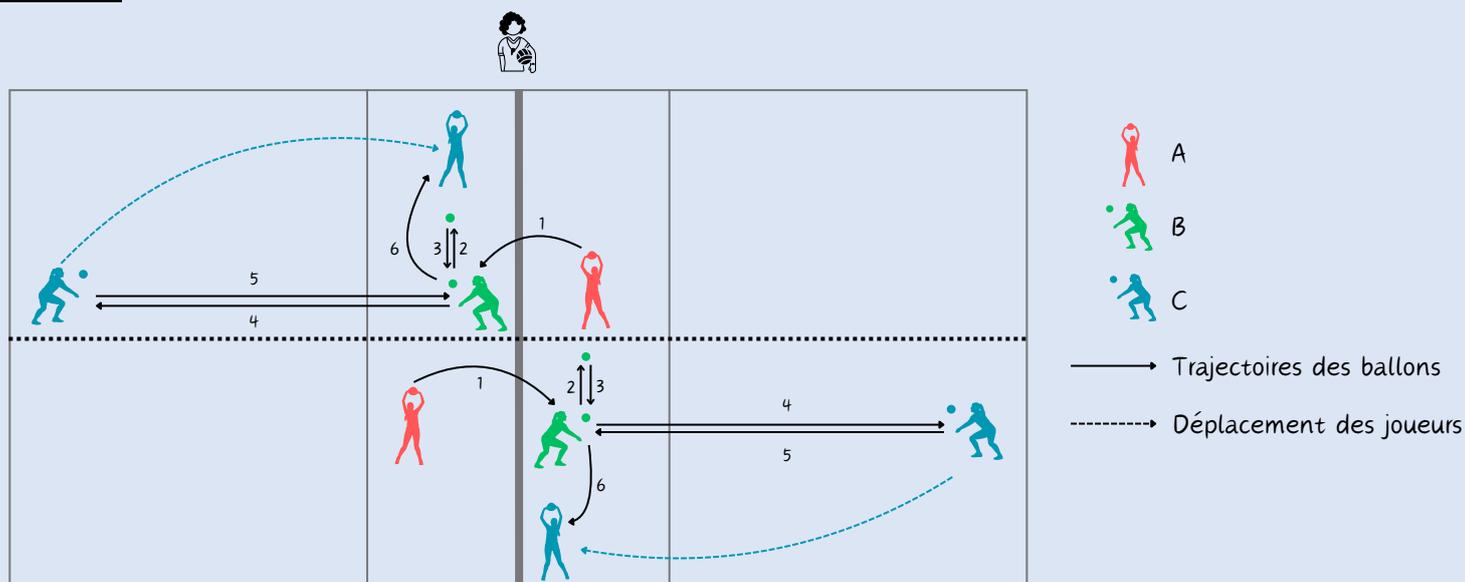


EXERCICE DE MANIPULATION

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum (sur terrain entier) : il est possible de mettre 2 groupes de 6 joueurs
- 1 entraîneur
- 1 ballon

Situation



..... séparation du terrain en 2 zones identiques (possibilité de reproduire l'exo sur l'autre moitié en fonction du nb de joueurs)

Explication

- **A** lance le ballon au dessus du filet (assez haut), pendant ce temps **B** effectue un contre à vide (reprise de block) et se retourne rapidement pour prendre la balle en manchette sur lui pour ensuite faire une passe au fond de terrain pour **C**.
- **C** va relancer sur **B** (en manchette). **B** va faire une passe en P4 pour **C** qui se sera déplacé vers l'avant du terrain. **C** bloque le ballon en sautant et **B** effectue un soutien.
- On fait une dizaine d'enchaînements et on tourne.

Evolution

1. **B** effectue un contre à vide (reprise de block) et se retourne rapidement pour prendre la balle en manchette sur lui pour ensuite faire une attaque sur **C**. **C** va défendre sur **B** et enchaîner une attaque en P4 (blocage de balle). **B**, après sa passe, effectue un soutien.
2. **C** ne bloque plus la balle mais attaque.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/hbjkC369goA>