

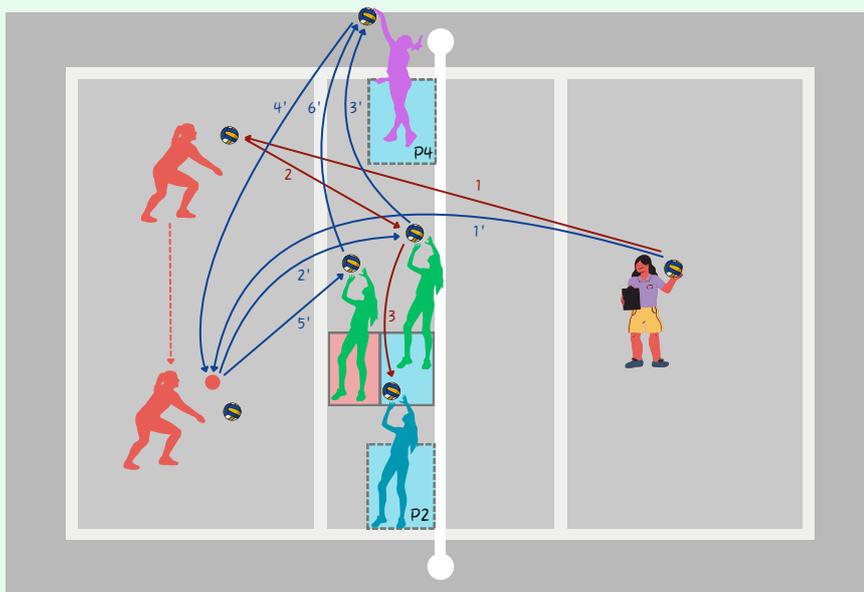


GAMME DE PASSES EN SITUATION DE RELANCE/DÉFENSE

Organisation / matériel

- 1 passeur en 2 / 3
- 1 entraîneur avec des ballons de l'autre côté du filet
- 1 joueur en P4
- 1 joueur en P2
- 1 relanceur

Situation



- > Déplacements des joueurs
- Trajectoire du 1er ballon
- Trajectoire du 2ème ballon
- Zone maximale pour le passeur
- Zone minimale pour le passeur
- Cibles de passe
- Entraîneur
- relanceur
- joueur en P4
- passseur
- joueur en P2

Explication

- L'entraîneur donne un 1er ballon sur le **joueur en P5** qui effectue une relance sur le **passseur**. Celui-ci réalise une passe sur le **joueur en P2** qui bloque la balle et la donne à l'entraîneur.
- L'entraîneur donne un 2ème ballon sur le **joueur qui s'est déplacé en P1** pour qu'il effectue une relance sur le passeur. Celui-ci réalise une passe sur le **joueur en P4** (si le niveau technique est insuffisant, l'entraîneur prend la place du **joueur en P4**) qui attaque pied au sol sur le **joueur en P1**. Celui-ci défend sur le **passseur** qui effectue une passe sur le **joueur en P4** qui bloque la balle et la donne à l'entraîneur.
- Les 2 premières passes sont effectuées en situation maximale et la dernière est effectuée en situation minimale.

Evolution

On peut faire le même exercice :

1. en rajoutant sur la défense en P1, la passe en P2 (blocage de balle).
2. en rajoutant sur la défense en P1, la passe en P2 ou en P4. P2 et P4 redonnent la balle à 10 doigts au relanceur et sur cette balle, construction d'attaque du joueur en P2 ou en P4.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/bDdNaJGDlw8>