

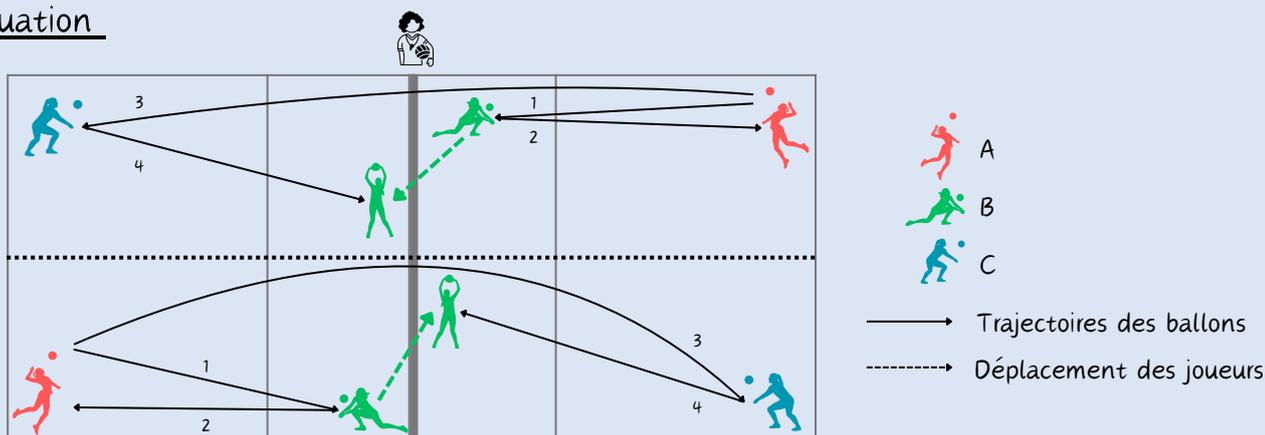


MANIPULATION DE DÉFENSE

Organisation / matériel

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

Situation



..... séparation du terrain en 2 zones identiques (possibilité de reproduire l'exo sur l'autre moitié en fonction du nb de joueurs). Attention : le début doit toujours être en P1.

Explication

- A attaque pour faire défendre B qui va ensuite devenir passeur de l'autre côté (après sa défense).
NB : lorsque B change de côté, il faut qu'il se retrouve en poste 3 à droite de C pour pouvoir effectuer son blocage.
- A renvoie le ballon sur C (en passe ou en manchette) qui va relancer sur le passeur B.
- B bloque la balle et va en attente derrière C, C va à la place de A en récupérant le ballon de B et A va à la place de B et on tourne comme cela ainsi de suite.

Consignes

- Ajustement du plan de frappe de l'attaquant.
- Attitude et timing d'allègement pour la défense.
- Prise d'infos de la part du défenseur (lire et se placer face aux épaules de l'attaquant).

Evolution

- Quand l'exercice est maîtrisé, A attaque pied au sol sur C qui va défendre sur B puis le joueur A peut progressivement commencer à sauter pour attaquer.
- Le joueur qui défend son ballon en P5 peut enchaîner directement une attaque en P4 et A peut éventuellement contrer l'attaquant.
- Possibilité pour le joueur adverse de défendre et ensuite blocage de balle.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/ujyihNAwNiA>