

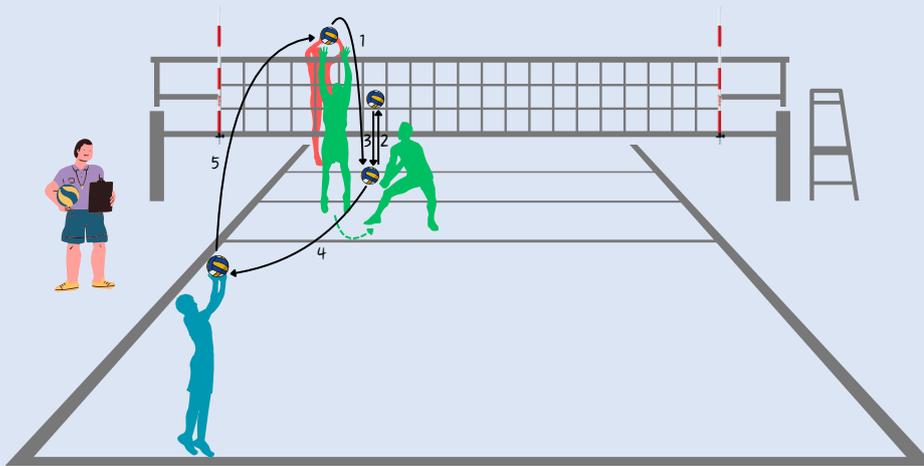


# MANIPULATION À 3 OU 4 JOUEURS

## Organisation / matériel

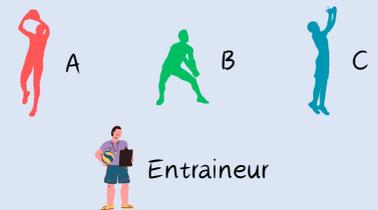
- 3 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur 1 / 2 terrain

## Niveau 1



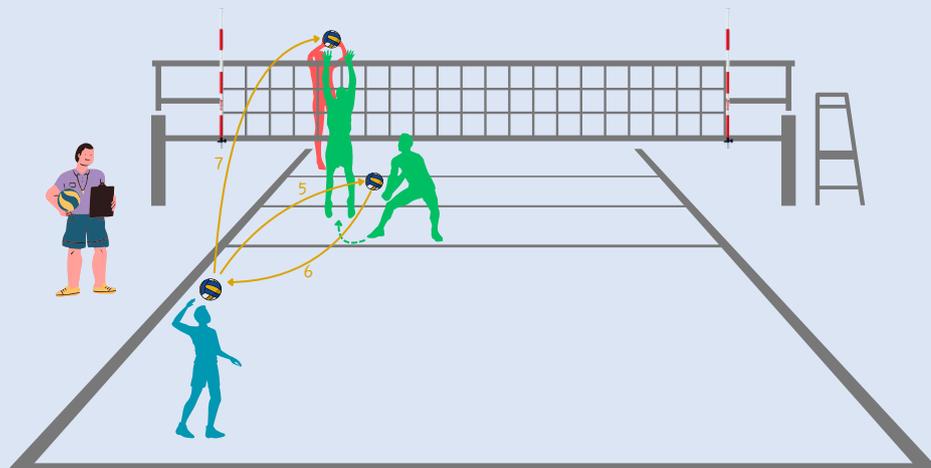
—————> Trajectoires des ballons

- - - - -> Déplacements des joueurs



- A envoie le ballon au dessus du filet sur B qui effectue un contre à vide et une manchette sur lui même puis une passe en direction de C.
- C effectue une passe de l'autre côté du filet sur A.
- A renvoie la balle à B et l'exercice recommence.

## Niveau 2

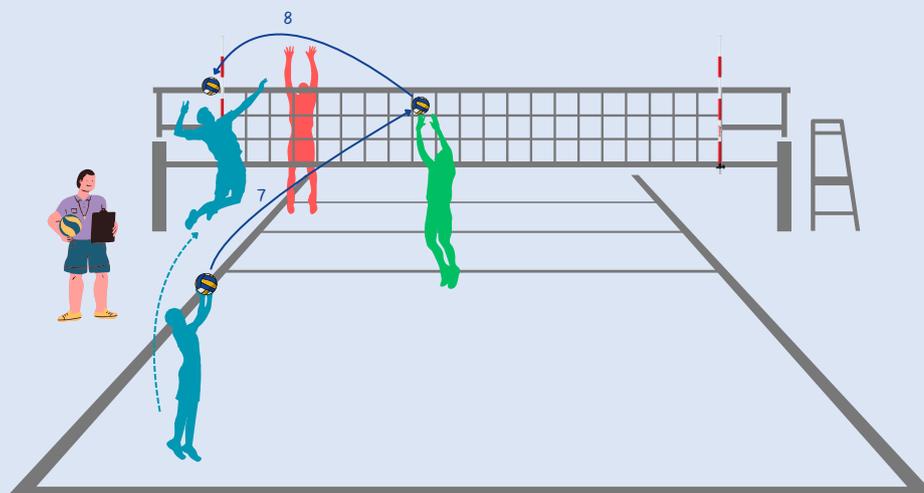


- Désormais, C fait défendre B puis C renvoie le ballon de l'autre côté du filet sur A et B effectue un contre à vide.



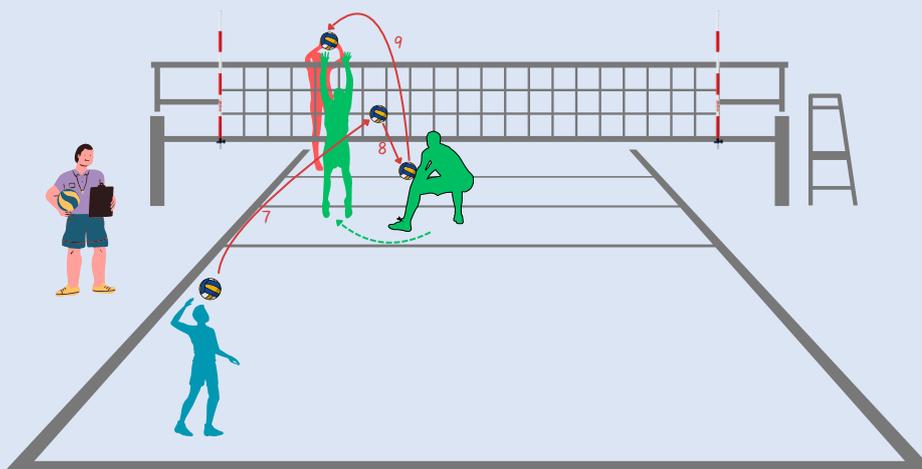
# MANIPULATION À 3 OU 4 JOUEURS

## Niveau 3 (évolution 1 niveau 2)



- C ne renvoie plus le ballon de l'autre côté du filet sur A mais renvoie le ballon sur B (dans sa zone de passe) qui fait une passe en P4 pour que C attaque.
- Si le niveau le permet, A va effectuer un contre sur l'attaque de C.
- Evolution : on peut rajouter un joueur D en attente derrière C qui fait la relance à la place de ce dernier. C va directement en P4 et D et B font une action de soutien. Si le niveau le permet on peut demander au passeur de faire défendre le joueur D après sa relance (voir vidéo).

## Niveau 4 (évolution 2 du niveau 2)



- Après la défense de B, C effectue une seconde attaque dans le filet afin que B (qui se sera retourné face au filet) puisse faire un soutien. Après son soutien, B renvoie le ballon en passe à A puis effectue un contre à vide.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/078pqAqiNx4>