

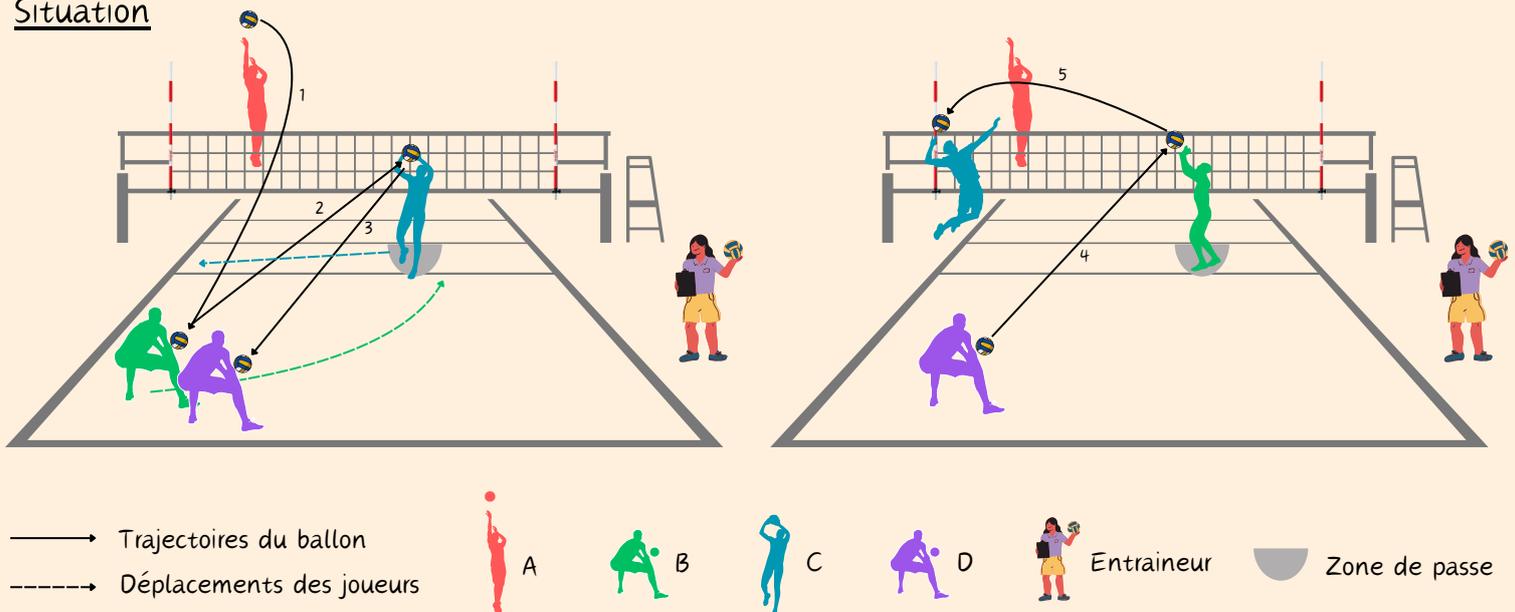


# RÉCEPTION + ATTAQUE AVEC CHANGEMENT DE POSTE

## Organisation / matériel

- 4 joueurs minimum : 1 serveur, 1 attaquant P4, 1 réceptionneur et 1 passeur
- 1 entraîneur
- Travail sur 1/2 terrain
- Des ballons

## Situation



## Explication

- Le **joueur A** effectue un service sur le **joueur B** qui réceptionne sur **C**.
- **C** fait une passe pour **D** qui aura pris la place de **B** et pendant ce temps, **B** sprint pour aller dans sa zone de passe afin de devenir passeur.
- **D** relance sur **B** (en passe ou en manchette) et **B** fait une passe en P4 pour **C** qui se sera déplacé pour devenir attaquant en P4.
- Les joueurs **B** et **D** vont au soutien.
- Les joueurs tournent : **A** -> **D**, **D** -> **B**, **B** -> **C** et **C** -> **A**.

## Evolution

- Après son service, on peut demander au **joueur A** de venir contrer l'**attaquant adverse**.

## Remarque

- Il faut que les joueurs tournent très rapidement en n'oubliant pas de se concentrer sur chaque geste technique avant de changer de poste (mettre du volume dans les hauteurs de trajectoires).

LA VIDÉO

<https://youtu.be/nBy8xfvGop8>