



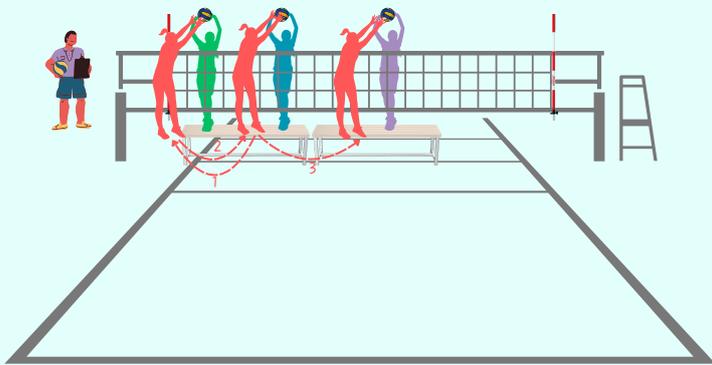
TRAVAIL DE CONTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Organisation / matériel

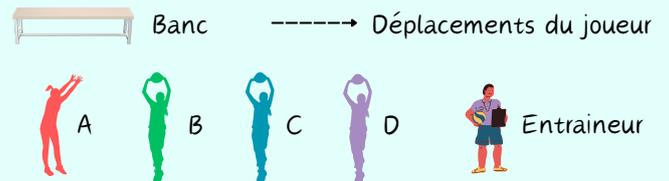
- De 4 à 8 joueurs
- 1 entraîneur
- Ballons
- Travail sur 1/2 terrain ou sur terrain entier

⚠ Tous les exercices (excepté le 8) peuvent être réalisés avec 2 groupes de joueurs en parallèle sur le même terrain.

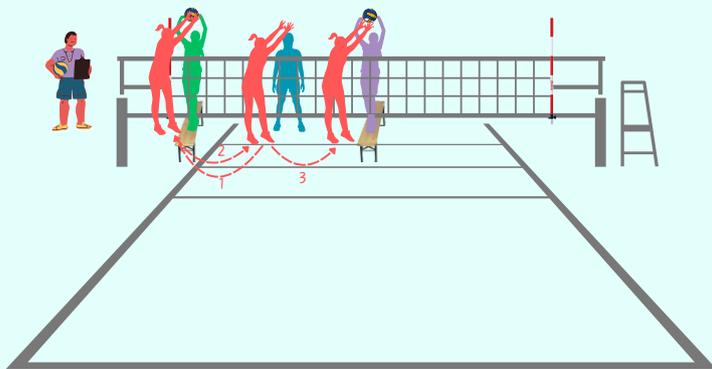
Exercice 1



- Les joueurs **B**, **C** et **D** sont positionnés debout sur des bancs placés juste derrière le filet et tiennent chacun un ballon en mains.
- Le **joueur A** effectue un enchaînement de contres : **C** -> **B** -> **C** -> **D**.

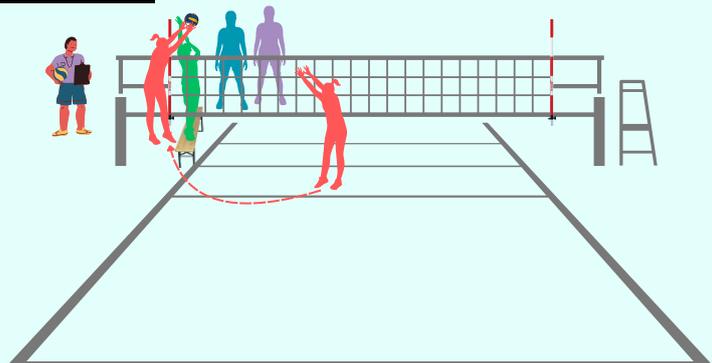


Exercice 2



- Les joueurs **B** et **D** sont positionnés debout sur des bancs placés juste derrière le filet et tiennent chacun un ballon en mains.
- Le **joueur A** effectue un enchaînement de contres : contre à vide au milieu des 2 bancs -> **B** -> contre à vide au milieu des 2 bancs -> **D**.

Exercice 3

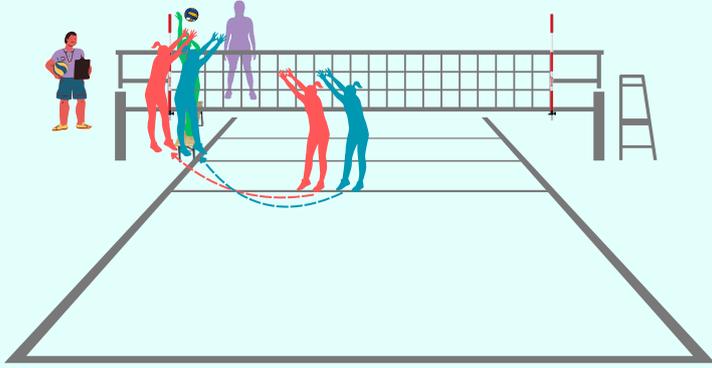


- Le **joueur B** est positionné debout sur un banc et attaque le ballon pour que le **joueur A** aille au contre :
 - si **A** est un ailier, il démarre entre 1m et 2m de la mire.
 - si **A** est un central, il démarre au centre du terrain.
- A chaque contre, les joueurs tournent et vont se placer en attente derrière le banc.



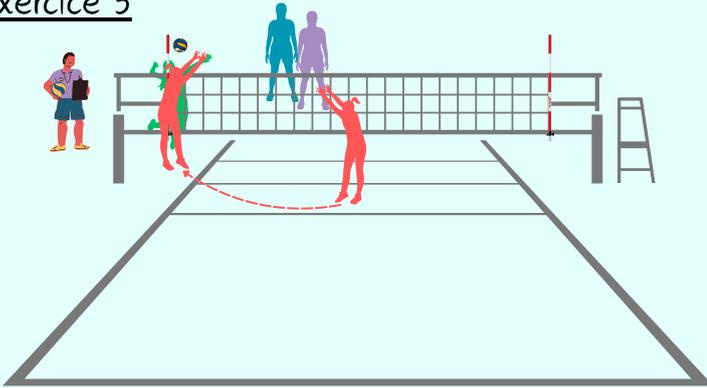
TRAVAIL DE CONTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Exercice 4



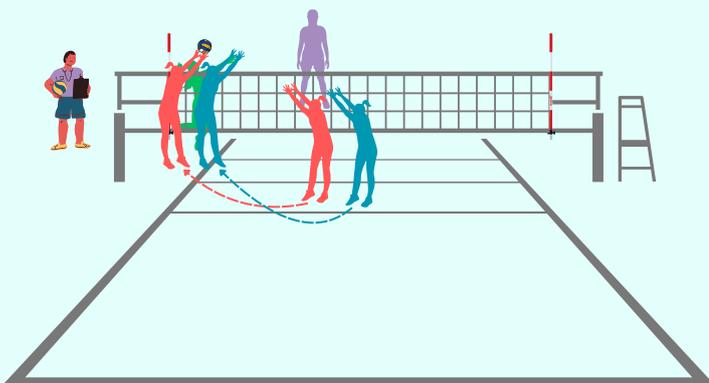
- Le **joueur B** est positionné debout sur un banc et attaque un ballon pour que les joueurs **A** et **C** aillent au contre.
- Après un enchaînement de 5 contres, les joueurs tournent.

Exercice 5



- Le **joueur B** effectue une self-attaque et le **joueur A** va au contre :
 - si **A** est un ailier, il démarre entre 1m et 2m de la mire.
 - si **A** est un central, il démarre au centre du terrain.
- Les joueurs tournent après chaque action de contre.

Exercice 6

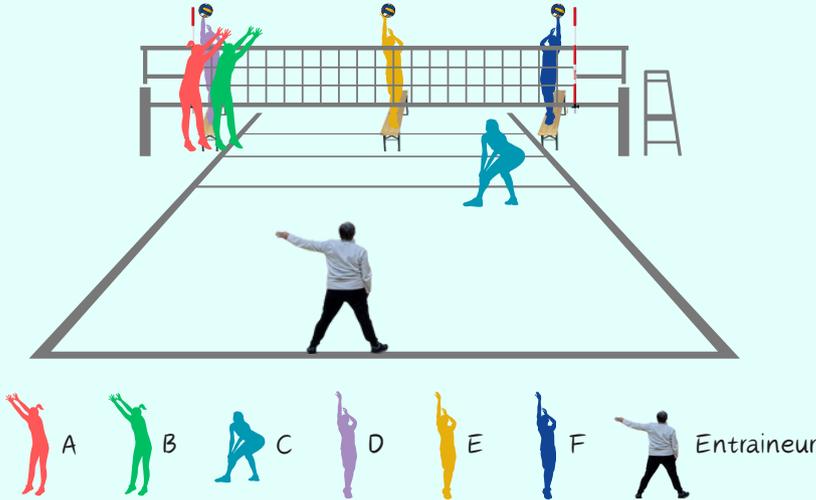


- Le **joueur B** effectue une self-attaque et les joueurs **A** et **C** vont au contre. Pour mettre le **joueur C** en crise de temps, on lui demande d'effectuer un contre à vide avant d'aller contrer le ballon du **joueur B**.
- Au bout d'un moment, les joueurs **A** et **C** laissent leur place à d'autres joueurs. A chaque action de contre, c'est un nouveau joueur qui effectue la self-attaque.



TRAVAIL DE CONTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

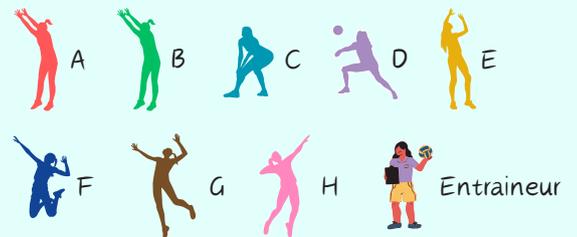
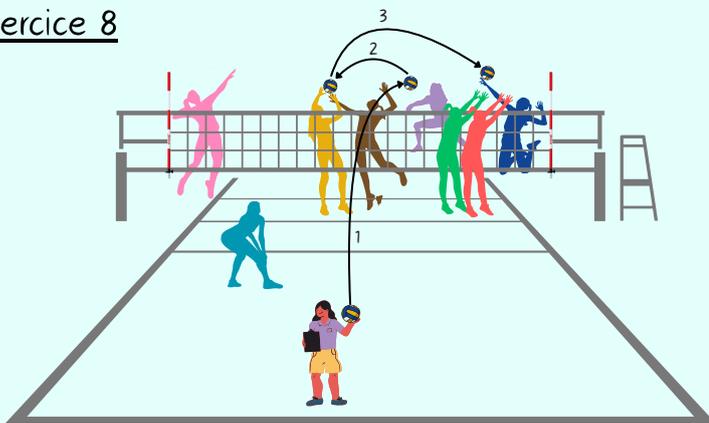
Exercice 7



- Les joueurs **A**, **B** et **C** sont situés face au filet et les joueurs **D**, **E** et **F** sont positionnés debout sur un banc de l'autre côté du terrain.
- L'entraîneur indique la direction pour savoir lequel des 3 joueurs (**D**, **E** ou **F**) va attaquer.
- Ainsi, les joueurs **A**, **B** et **C** doivent aller au contre sans savoir à l'avance d'où le ballon va partir.
- Si ce sont les joueurs **D** ou **F** qui lancent leur ballon, le joueur situé à l'opposé recule en défense en sortie de bloc. Si c'est le **joueur du milieu (E)** qui lance son ballon, les 2 joueurs situés aux extrémités font une action de défense en sortie de bloc et seul le **joueur du milieu (B)** va au contre.

Evolution de l'exercice 7 : on peut demander aux joueurs **D**, **E** et **F** de faire des self-attaques à la place des attaques sur le banc.

Exercice 8



→ Trajectoires du ballon

- L'entraîneur lance un ballon sur le **joueur D**. **D** relance sur le **passeur E** qui aura pénétré au préalable pour faire une passe sur un des 3 attaquants avants (**F**, **G** ou **H**).
- Les joueurs **A**, **B** et **C** vont au contre et/ou exécutent une action de sortie de bloc.
- Au bout d'un moment, les joueurs tournent.
- Si l'attaquant est bloqué, le ballon est joué jusqu'à perte de balle.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/IginaeL7n3Y>