



Thème : Défense

Exercice 1



Attitude de défense avec 2 ballons

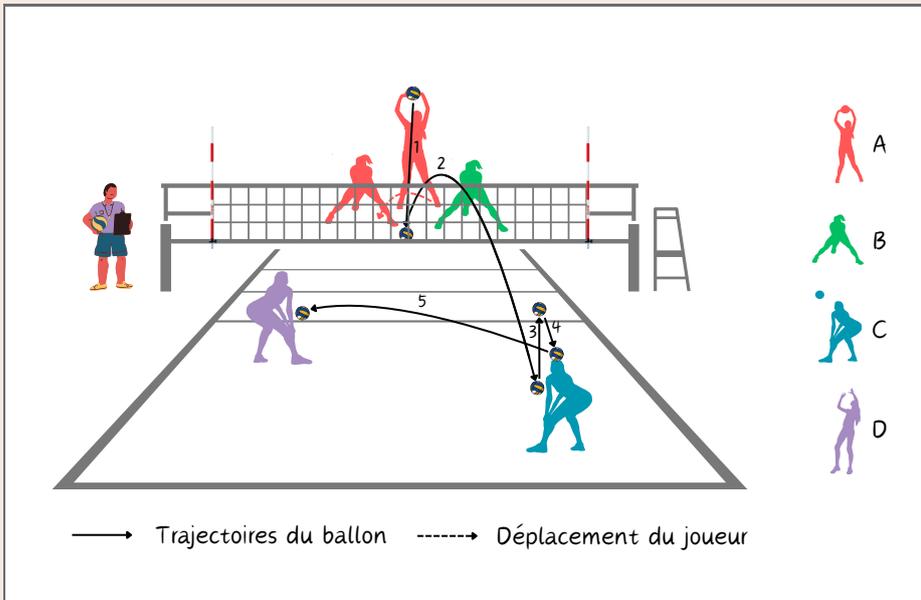
Le joueur possède un ballon en mains sur lequel est superposé un second ballon. Il tente de maintenir ce ballon en équilibre en se déplaçant et en essayant d'être le plus bas possible (pour simuler une attitude de défense).



Attitude de défense avec 2 ballons

Le joueur possède un ballon en mains (1) sur lequel est superposé un second ballon (2). Il monte et lâche les ballons au niveau de sa tête puis rattrape le ballon qui était situé au dessus (2) afin de placer en équilibre le ballon qu'il tenait dans ses mains initialement (1). Si cela est trop compliqué, il est possible de faire un rebond avant de repositionner les ballons l'un sur l'autre.

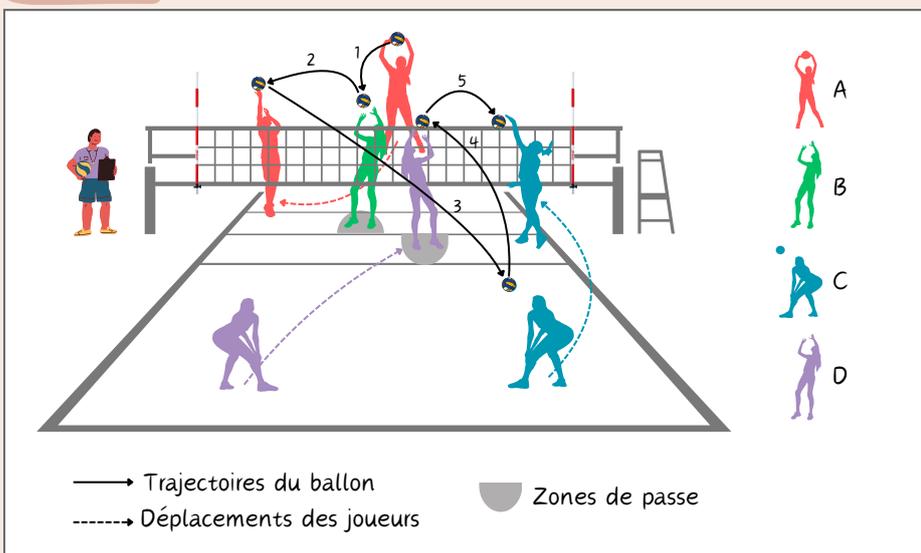
Exercice 2



2*2 fin de chauffe

- Le **joueur A** effectue une frappe d'attaque en direction du sol pour que le ballon franchisse le filet sur le **joueur C**.
- **C** réalise une manchette sur lui-même puis envoie le ballon avec la tête au **joueur D** (sur cette action là, **C** simule un contact de passe donc celui-ci peut lever les bras).
- Le **joueur D** envoie le ballon de l'autre côté (manchette ou attaque).
- **A** et **B** défendent ou relancent et font le même exercice de l'autre côté du terrain.

Evolution 1

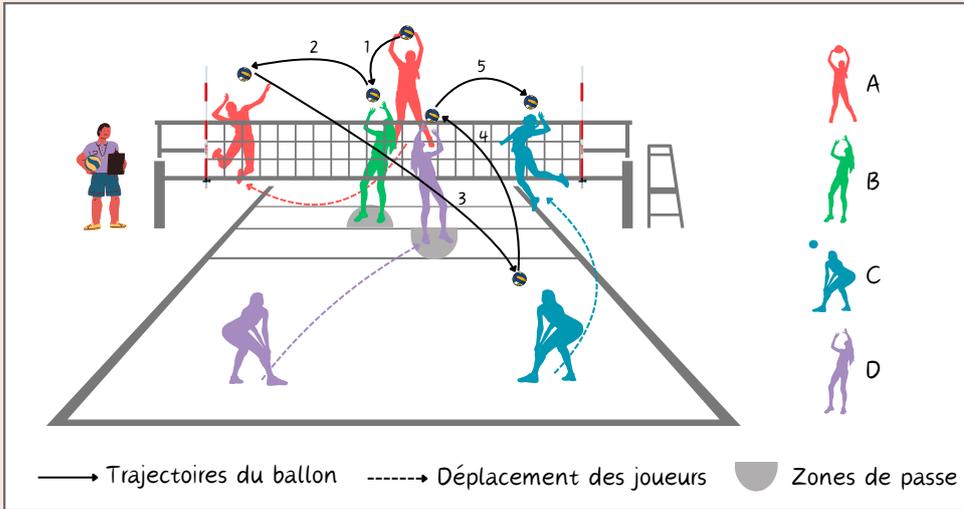


- Le **joueur A** envoie le ballon au **joueur B** qui fait une passe en P2 (ou P4) afin que **A** attaque pieds au sol. L'exercice peut également débuter simplement par un service du **joueur A** sur **C** et **D**.
- Les joueurs **C** et **D** se placent en position de défense. Ils doivent couvrir la totalité du terrain à eux 2 pour défendre le ballon attaqué par **A**.
- Le joueur qui ne défend pas (**D** dans cet exemple) va très vite dans sa zone de passe afin de faire une passe en P2 (ou P4) pour **C** qui attaque pieds au sol.



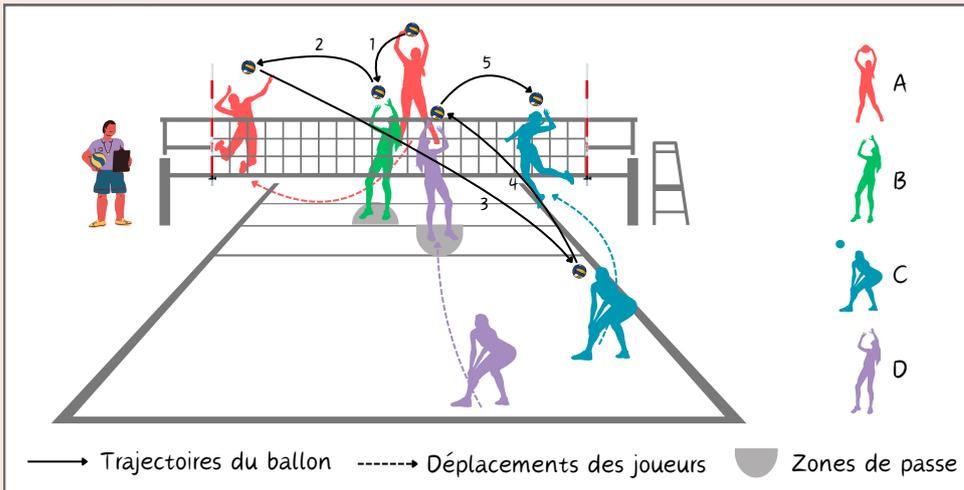
Thème : Défense

Evolution 2



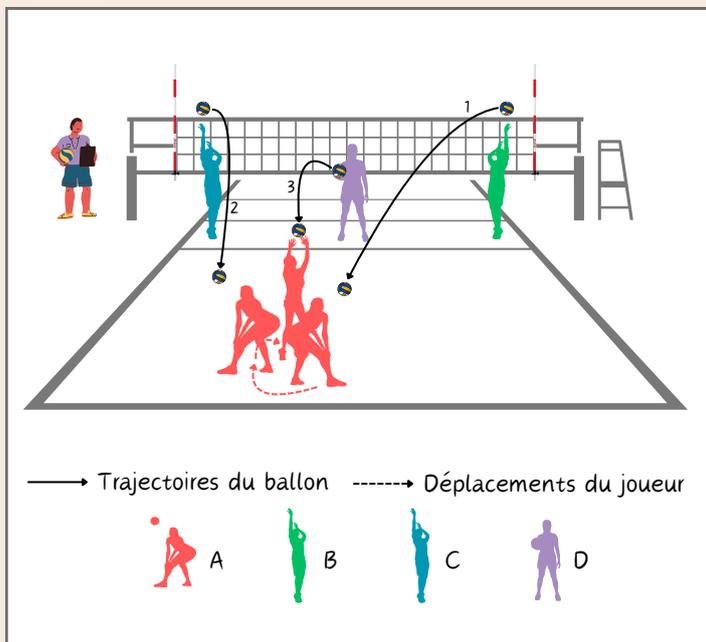
- Le **joueur A** envoie le ballon au **joueur B** qui fait une passe en P2 (ou P4) afin que **A** attaque en sautant. L'exercice peut également débuter simplement par un service du **joueur A** sur **C** et **D**.
- Les joueurs **C** et **D** se placent en position de défense. Ils doivent couvrir la totalité du terrain à eux 2 pour défendre le ballon attaqué par **A**. Le joueur qui ne défend pas (**D** dans cet exemple) va très vite dans sa zone de passe afin de faire une passe en P2 (ou P4) pour **C**.

Evolution 3



- Le **joueur A** envoie le ballon au **joueur B** qui fait une passe en P2 (ou P4) afin que **A** attaque en diagonale. L'exercice peut également débuter simplement par un service du **joueur A** sur **C** et **D**.
- Les joueurs **C** et **D** se placent en position de défense, les 2 en P5/P6 ou en P6/P1 en fonction de l'attaque du **joueur A**, pour défendre ce ballon. Le joueur qui ne défend pas (**D** dans cet exemple) va très vite dans sa zone de passe afin de faire une passe en P2 (ou P4) pour **C**.

Exercice 3



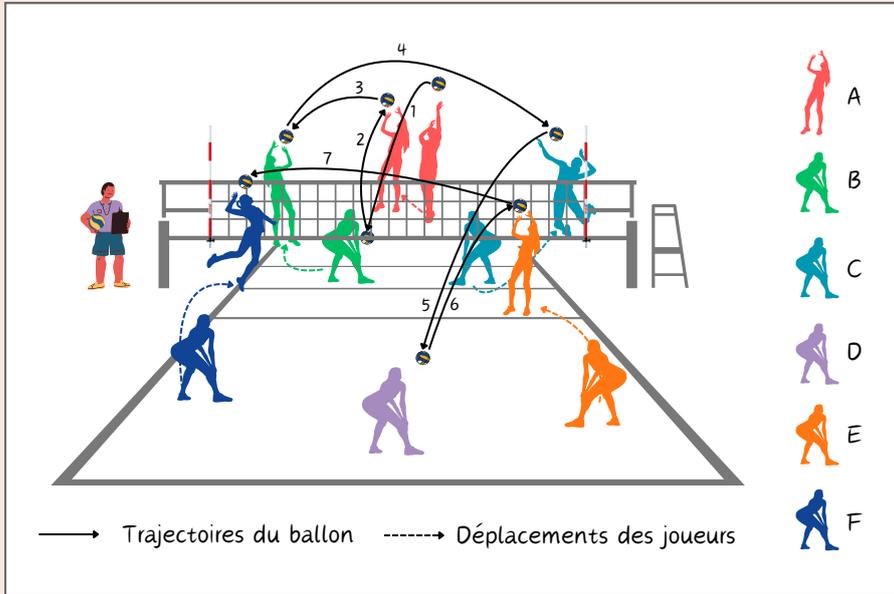
Enchaînement 2 défenses + 1 relance

- **A** peut se positionner en P6, P5 ou P1 et enchaîne 2 défenses consécutives :
 - une de la part du **joueur B** situé en P2 (simulation d'attaque P4 adverse).
 - une de la part du **joueur C** situé en P4 (simulation attaque P2 adverse).
- Il enchaîne ensuite une relance sur le ballon envoyé par **D**. En fonction de son poste, la zone d'arrivée de sa relance varie :
 - Quand **A** défend en P1 : si **A** est passeur, la relance doit être une passe d'attaque directe en P2 ou P4. Si **A** est un autre joueur, la relance doit être en P3 (zone de passe).
 - Quand **A** défend en P5 : Si **A** est libéro, la relance doit être une passe d'attaque directe en P2 ou P4. Si c'est un autre joueur, la relance doit être en P3 (zone de passe).
 - Quand **A** défend en P6 : la relance doit toujours être en P3 (zone de passe).



Thème : Défense

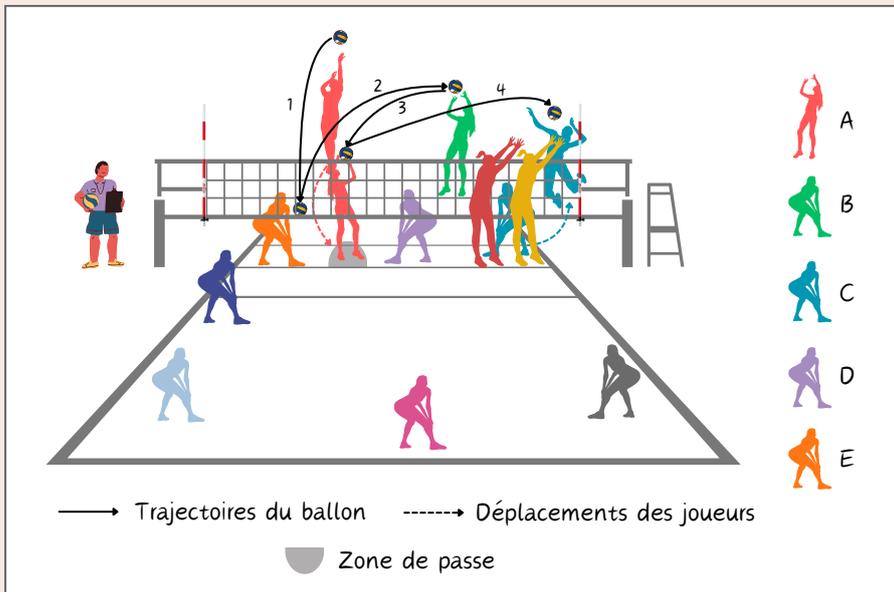
Exercice 4



Défense à 3

- Le **joueur A** fait défendre les joueurs **B** et **C**.
- **A** renvoie ensuite le ballon au joueur qui défend (**B** ici) pour que celui-ci fasse la passe en P4 à **C** (et inversement si **C** défend) qui attaque de l'autre côté du terrain.
- Les joueurs de l'autre côté du terrain (**D**, **E** et **F**) défendent et font une construction d'attaque.
- Si les joueurs **D**, **E** et **F** défendent, ils continuent l'échange en jouant en 3 contre 3 avec les joueurs **A**, **B** et **C** en défense en fond de terrain.

Exercice 5



Défense + bloc 6 contre 6

- Le **joueur A** fait défendre les joueurs **C**, **D** et **E**.
- Ils défendent sur **B** qui relance sur **A**.
- **A** pénètre dans sa zone de passe et fait une passe à l'un des 3 joueurs avants (**C**, **D**, **E**) pour qu'il attaque de l'autre côté du terrain.
- Les joueurs situés sur l'autre côté du terrain vont au bloc, au soutien et défendent. Si ils défendent, le ballon est joué jusqu'à perte de point (avec 3 contreurs et 2 défenseurs de l'autre côté).

LA VIDÉO

https://youtu.be/n_VikbpEtQQ