

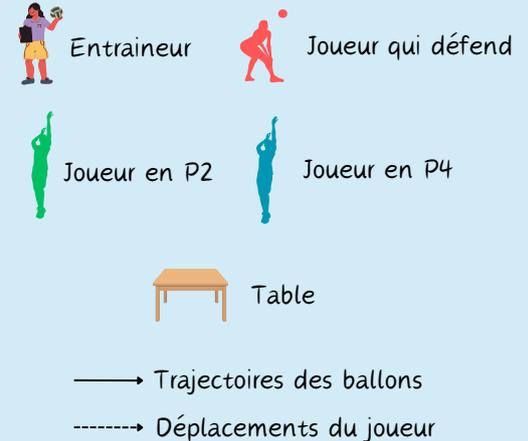
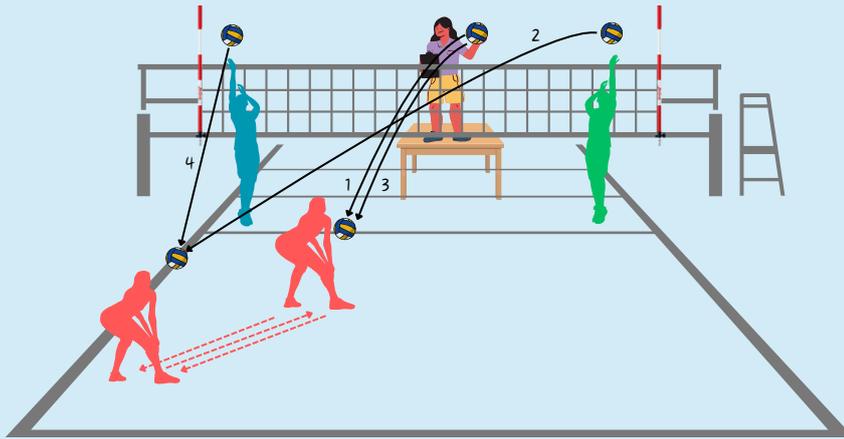


ENCHAINEMENT DE DÉFENSES PAR POSTE

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur terrain entier
- 1 table

Situation: défense P5



- Le joueur qui défend enchaîne 4 défenses consécutives :

- > la 1ère et la 3ème en temps 1 sur l'attaque de l'entraîneur qui se trouve sur une table en P3 de l'autre côté du filet.
- > la 2ème en temps 2 sur l'attaque du joueur en P2 (simulation attaque P4 adverse).
- > la dernière en temps 2 sur l'attaque du joueur en P4 (simulation attaque P2 adverse).

Situation: défense P6

- Le joueur qui défend enchaîne 4 défenses consécutives :

- > la 1ère et la 3ème en temps 1 sur l'attaque de l'entraîneur qui se trouve sur une table en P3 de l'autre côté du filet.
- > la 2ème en temps 2 sur l'attaque du joueur en P4 (simulation attaque P2 adverse en couverture diagonale).
- > une dernière en temps 2 sur l'attaque du joueur en P2 (simulation attaque P4 adverse en couverture diagonale).

Remarque : pour les P6, l'exercice peut se faire des 2 côtés.

Situation: défense P1

- Le joueur qui défend enchaîne 4 défenses consécutives :

- > la 1ère et la 2ème en temps 1 sur l'attaque de l'entraîneur qui se trouve sur une table en P3 de l'autre côté du filet.
- > la 2ème en temps 2 sur l'attaque du joueur en P4 (simulation attaque P2 adverse).
- > une dernière en temps 2 sur l'attaque du joueur en P2 (simulation attaque P4 adverse).

Evolution

- Si le niveau le permet, il est possible de réaliser cet exercice avec une self attaque de l'autre côté du filet des joueurs en P4 et P2.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/L2R18XiBERQ>