

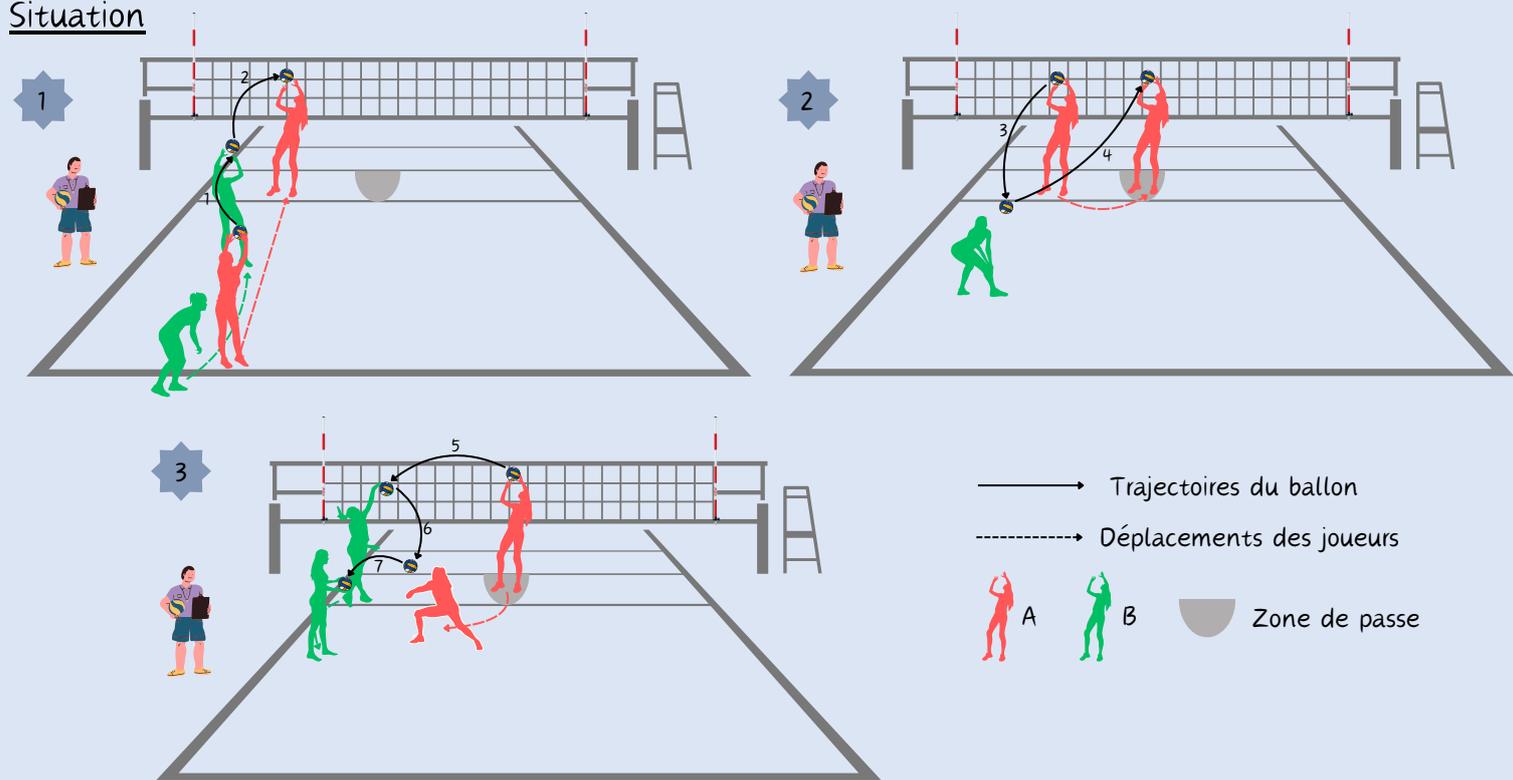


MANIPULATION À 2 : CONSTRUCTION OFFENSIVE

Organisation / matériel

- 2 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur 1/4 terrain

Situation



Explication

- Le **joueur A** lance le ballon au centre du terrain et court pour se placer près du filet.
- Le **joueur B** positionné derrière **A** se déplace vite pour se placer sous le ballon et effectue une passe ou une manchette à **A** situé dos au filet (en P2 pour les joueurs qui effectuent l'exercice à droite et en P4 pour ceux qui l'effectuent à gauche).
- **A** fait la passe en milieu de terrain pour **B** qui relance (en passe ou manchette) sur **A** placé dans sa zone de passe.
- **A** fait la passe à **B** en P4 (si l'exercice débute en P5) ou en P2 (si l'exercice débute en P1).
- **B** fait une feinte pour **A** qui soutien puis **B** bloque le ballon.
- Les joueurs se replacent en fond de terrain et tournent : **A** prend la place de **B** et inversement.

Remarques

- L'exercice peut se réaliser en parallèle sur chaque moitié d'un même côté de terrain. Les joueurs qui lancent le premier ballon s'attendent pour effectuer leur action afin que l'exercice se déroule en même temps. Après avoir effectué chacun leur passage, les joueurs changent de côté (ceux de droite vont à gauche et inversement).

LA VIDÉO

<https://youtu.be/YHXWSt7tkTM>