

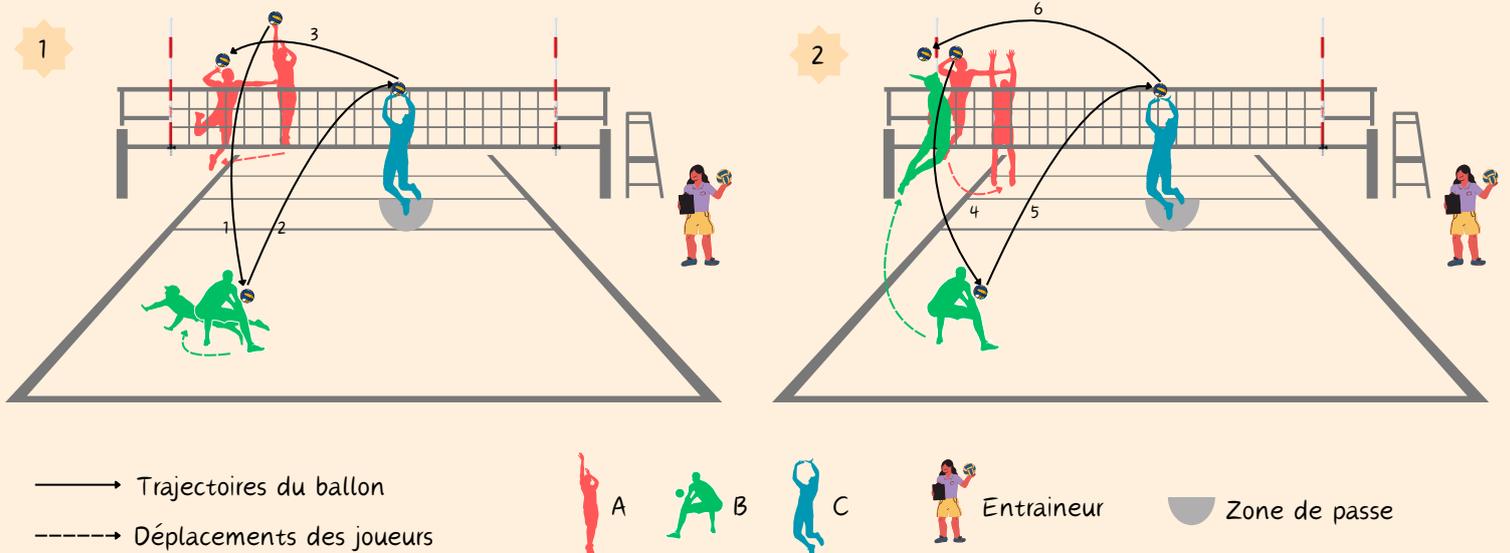


# SERVICE/RÉCEPTION AVEC DÉFENSE ET ATTAQUE P4/P2

## Organisation / matériel

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

## Situation



## Explication

- A effectue un service sur le joueur B.
- B réceptionne sur C qui fait une passe à A de l'autre côté du filet. Après sa réception, le joueur B effectue un plongeon au sol.
- A attaque sur B qui défend sur C dans sa zone de passe.
- C fait la passe à B en P4 afin que celui-ci attaque et A va au contre.
- Les joueurs tournent : A → B, B → C et C → A. Il est possible de mettre des joueurs en attente derrière A.

## Evolution

- Les joueurs peuvent effectuer le même exercice avec attaque en P2.

## Remarque

- On peut également faire l'exercice en mettant un passeur fixe.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/H1Qysnwwudo>