

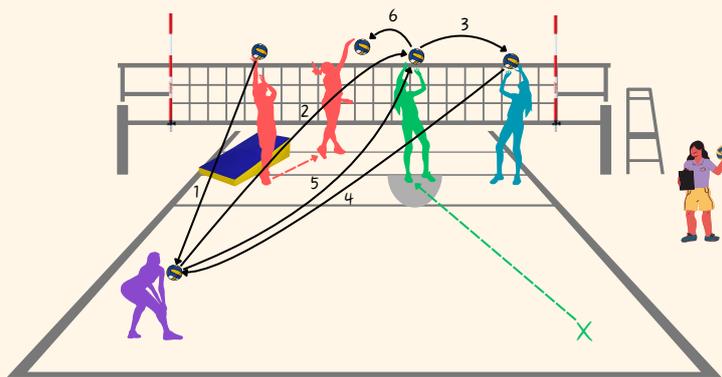


TRAVAIL D'ATTAQUE SUR RELANCE ET DÉFENSE EN P2/P3/P4

Organisation / matériel

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

Attaque en P3



- A fait défendre le libéro en P5 qui renvoie le ballon sur le passeur B qui aura pénétré dans sa zone de passe.
- B fait une passe pour C en P2.
- C envoie le ballon sur le libéro qui relance sur le passeur B.
- B fait une passe pour A afin que celui-ci attaque en décalé ou en fixe en P3.

Evolution : C fait défendre le libéro au lieu de le faire relancer.

→ Trajectoires du ballon

- - - Déplacements des joueurs



libéro



Entraîneur

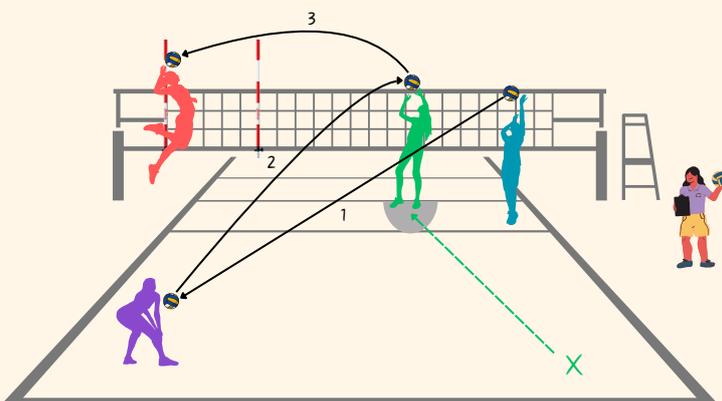


Zone de passe



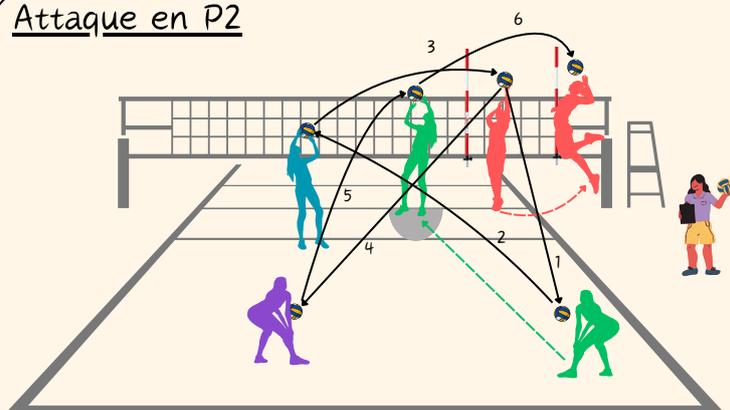
Tapis

Attaque en P4



- C fait défendre le libéro en P5 qui renvoie le ballon sur le passeur B (qui aura pénétré dans sa zone de passe).
- B fait une passe pour A afin qu'il attaque en P4 entre les 2 mires.
- Le libéro et le joueur B vont au soutien.

Attaque en P2



- A fait défendre le passeur B (qui effectue un déplacement temps 1 -> temps 2). Celui-ci défend cœur de terrain sur C puis pénètre dans sa zone de passe.
- C fait une passe pour A qui fait défendre le libéro.
- Le libéro défend sur B et celui-ci fait une passe pour A afin qu'il attaque en P2 entre les mires.
- Les joueurs vont au soutien.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/W4OSGuJXV4Y>