

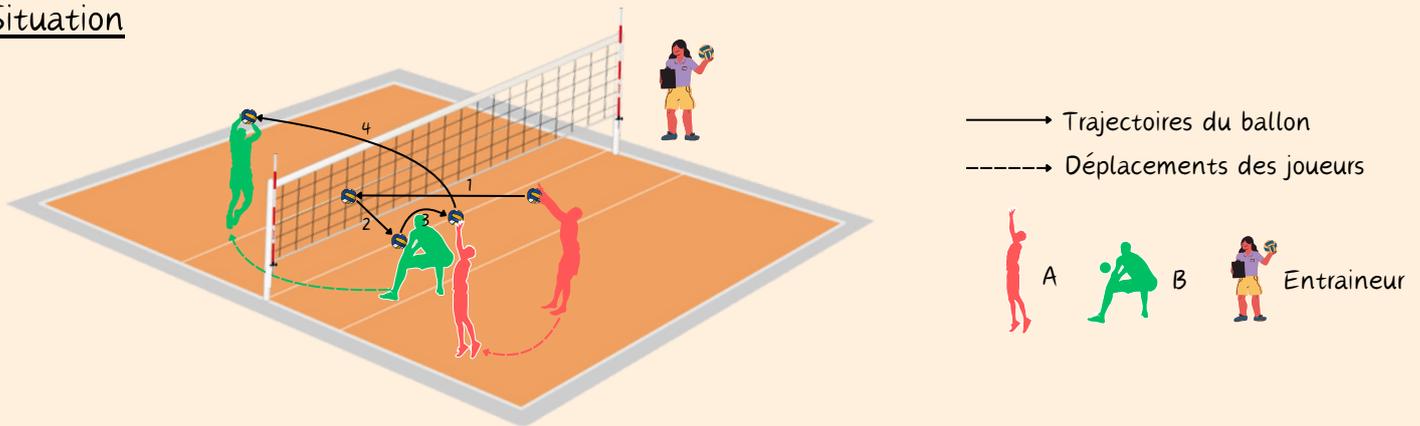


TRAVAIL DE SOUTIEN + CONSTRUCTION D'ATTAQUE

Organisation / matériel

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

Situation

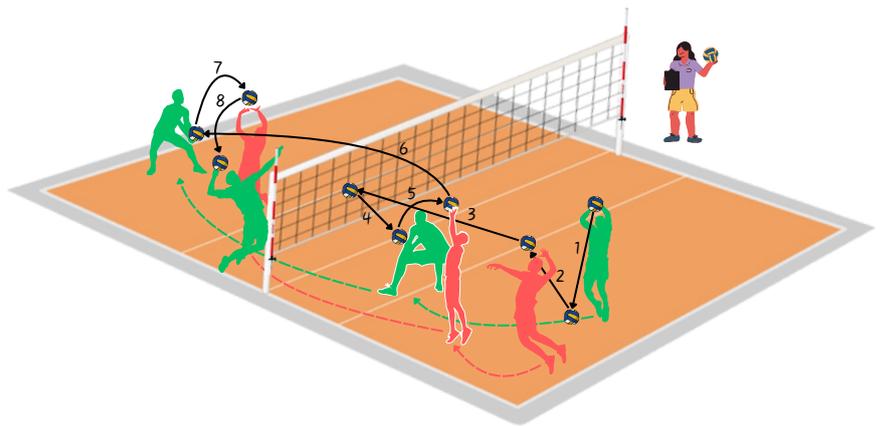


Explication

- **A** envoie le ballon dans le filet pour que **B** puisse effectuer un soutien. Après son soutien, **B** se place de l'autre côté du filet.
- **A** fait une passe sur **B** qui bloque le ballon.
- Les joueurs tournent : **B** prend la place de **A** et inversement.

Evolutions

1. **B** effectue un rebond au sol puis court se placer près du filet. Sur ce rebond, **A** attaque dans le filet. **B** effectue un soutien et renvoie le ballon sur **A** puis se déplace de l'autre côté du terrain. **A** fait une passe sur **B** puis court se placer de l'autre côté du terrain. Les joueurs enchainent ensuite une construction d'attaque pour que **B** puisse attaquer en P4 (ou en P2 en fonction du côté où les joueurs réalisent l'exercice).



2. **B** effectue un rebond au sol puis court se placer dos au filet. **A** fait défendre **B** puis enchainé une attaque dans le filet pour que **B** puisse effectuer un soutien. **A** fait la passe à **B** de l'autre côté du filet puis passe sous le filet pour se placer du même côté que le **joueur B**. Les joueurs enchainent une construction d'attaque pour que **B** attaque en P4 (ou P2). **A** défend de l'autre côté du terrain puis les joueurs enchainent une construction d'attaque pour que **A** attaque en P2 (ou P4).

LA VIDÉO

<https://youtu.be/004K2G-lw8A>