



SERVICE/RÉCEPTION AVEC ATTAQUE P4/P2 EN CONTINUITÉ

Organisation / matériel

- 8 joueurs minimum
- Travail sur terrain entier
- Des ballons
- 1 entraîneur

Situation



Explication

- A et E effectuent un service respectivement sur les joueurs B et F.
- B et F réceptionnent sur les passeurs C et G qui font une passe en P4 afin que D et H attaquent en continuité. C et G vont au contre.
- L'exercice se poursuit ainsi jusqu'à perte de balle avec les joueurs B, D et E en défense d'un côté et les joueurs A, F et H en défense de l'autre côté de terrain.
- Attention à bien respecter le schéma défensif : sortie de bloc pour D et H, temps 1 / temps 2 en P5 pour B et F et P6 couverture diagonale pour les serveurs A et E qui rentrent en défense.

Evolutions

- Les joueurs peuvent effectuer le même exercice avec attaque en P2.
- Les joueurs peuvent également effectuer l'exercice en tournant après chaque attaque réalisée.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/3navR7oG8c4>