

SOIRÉE FORMATION D'ENTRAINEURS



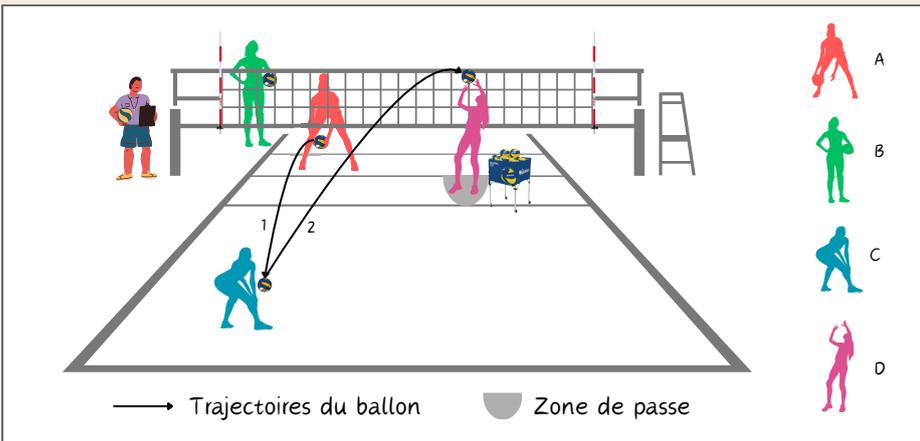
Thème : Réception/attaque + spécifique passe

ÉCHAUFFEMENT :

Echauffement réalisé par Arnaud Gaillard, préparateur physique du pôle Jean Perrin (voir vidéo).

RÉCEPTION/ATTAQUE :

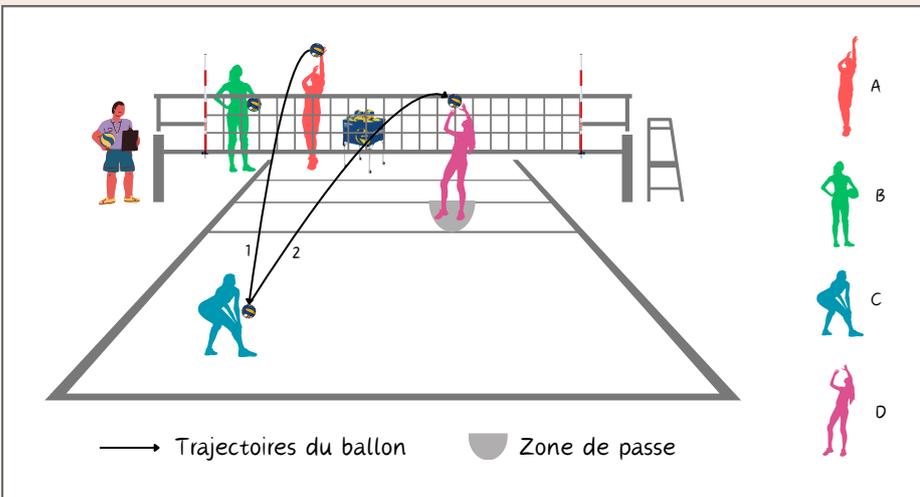
Exercice 1



Service / réception niveau 1

- Les joueurs A et B lancent un ballon en dessous du filet à tour de rôle afin que C réceptionne sur le joueur D.
- Les joueurs tournent : A → B, B → C, C → D et D → A.

Exercice 2



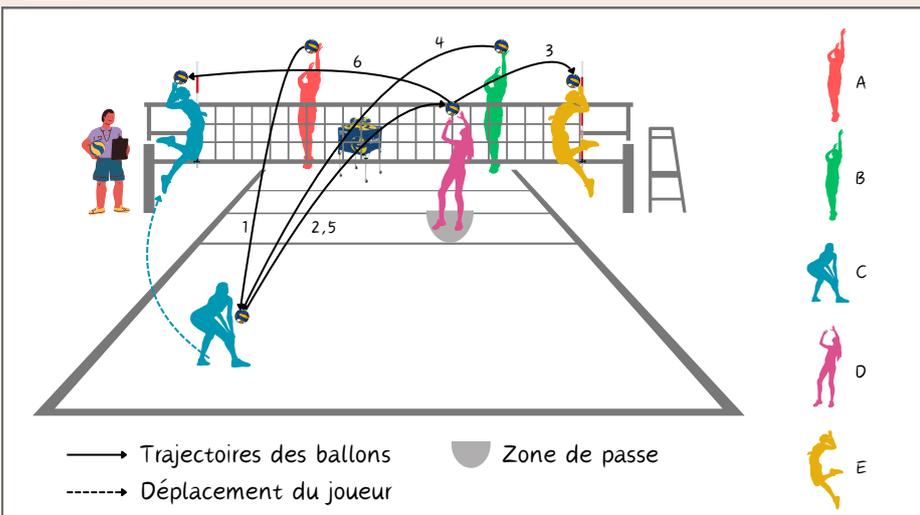
Service / réception niveau 2

- Les joueurs A et B effectuent à chacun leur tour un service flottant à 6-7m du filet afin que C réceptionne sur D.
- Après les 2 réceptions de C, les joueurs tournent : A → B, B → C, C → D et D → A.

Service / réception niveau 3

- Idem sauf que les joueurs effectuent un service en sautant dans leur zone de service.

Exercice 3



Service / réception + enchaînement d'attaque

- Le joueur A effectue un service (en ligne) sur le joueur C. C réceptionne sur D qui fait la passe en P2 afin que E attaque.
- B effectue un service (en diagonale) sur C qui réceptionne sur D. D fait la passe en P4 afin que C attaque.
- Les joueurs tournent sauf le passeur qui reste fixe.

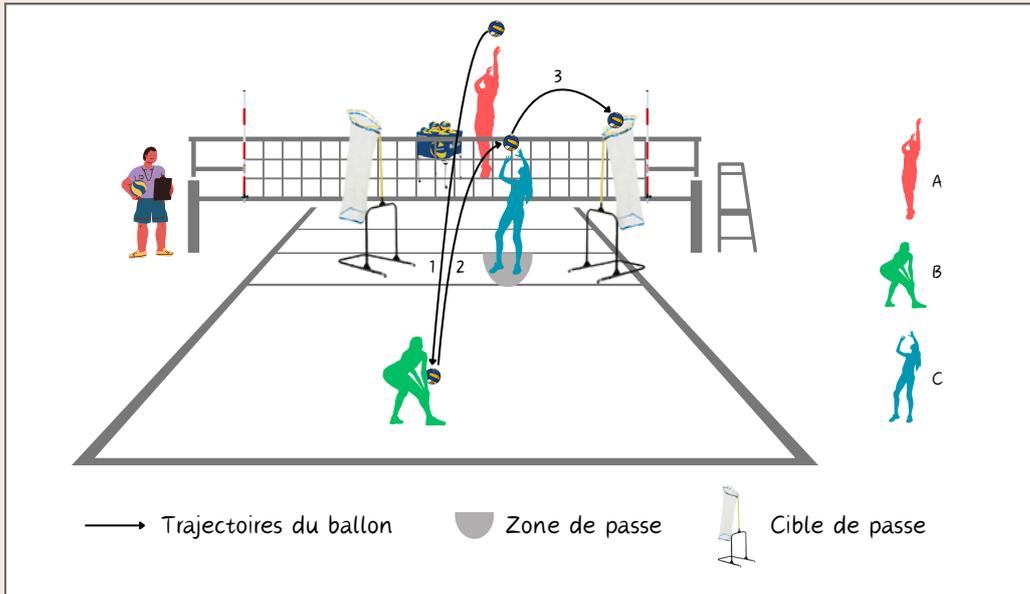
SOIRÉE FORMATION D'ENTRAINEURS

Thème : Réception/attaque + spécifique passe



SPÉCIFIQUE PASSE:

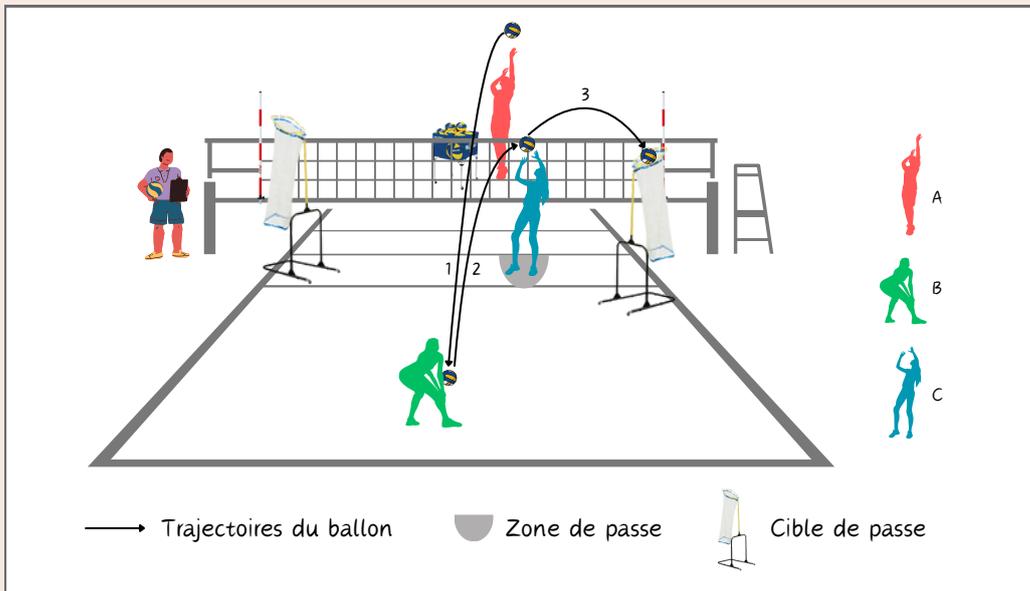
Exercice 1



Travail de passes avec cibles en P3 et P2

- Le **joueur A** effectue un engagement relativement facile sur le **joueur B** qui relance sur **C** situé dans sa zone de passe.
- **C** effectue une passe arrière pour viser la cible en P2 ou une passe décalée en P3.
- Au bout d'un moment, les joueurs tournent.

Exercice 2



Travail de passes avec cibles en P4 et P1

- Le **joueur A** effectue un engagement relativement facile sur le **joueur B** qui relance sur **C** situé dans sa zone de passe.
- **C** effectue une passe arrière pour viser la cible en P1 au 3m ou une passe avant afin de viser la cible en P4.
- Au bout d'un moment, les joueurs tournent.

Pour ces 2 exercices, le passeur peut partir de P1 ou de P4 pour pénétrer dans sa zone de passe.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/uQd3LE5vC8U>