

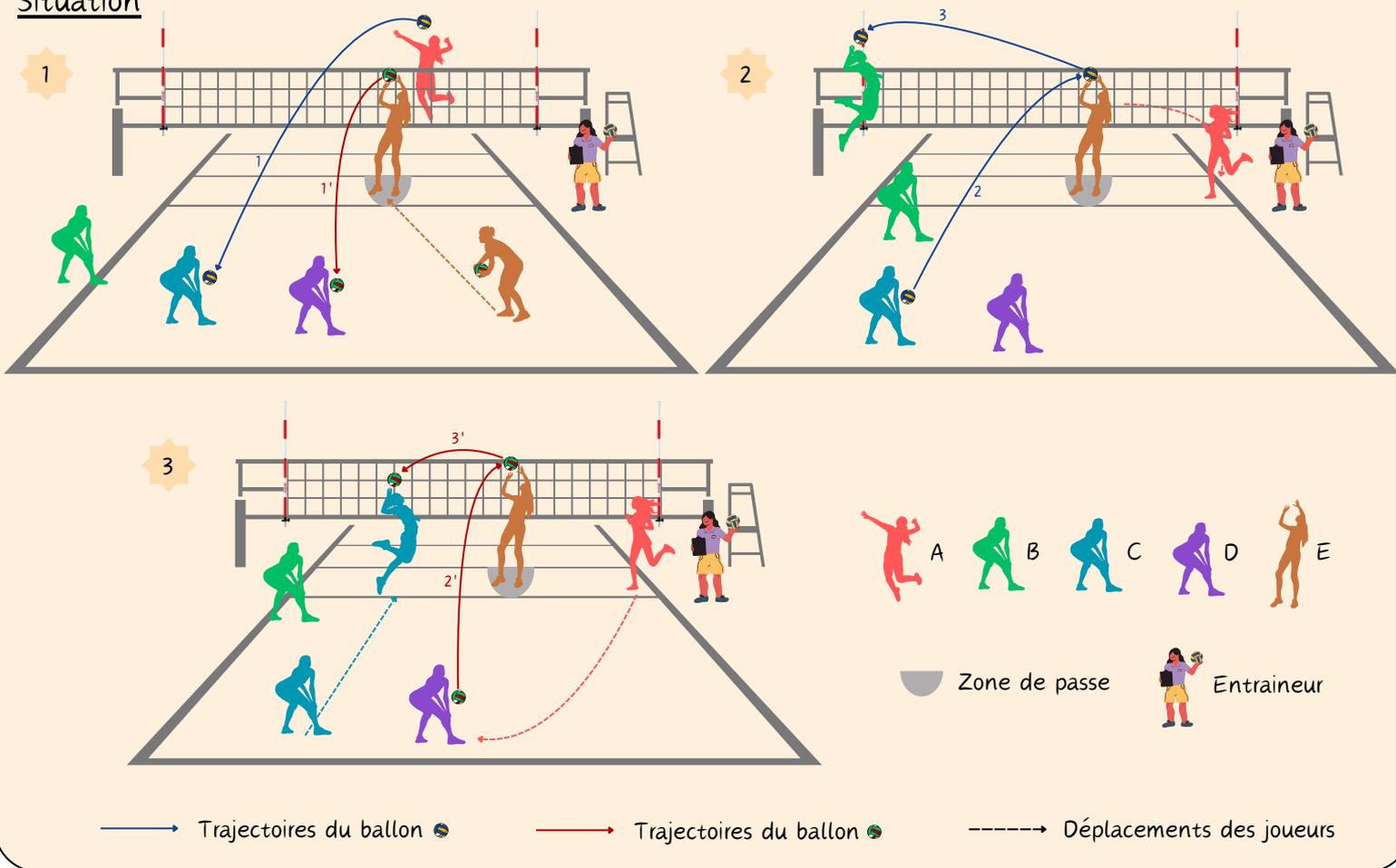


SERVICE/RÉCEPTION + ENCHAÎNEMENT D'ATTAQUES P4 ET 3M

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- A effectue un service sur les joueurs C et D.
- Au moment où A lance son ballon, le passeur E pénètre dans sa zone de passe avec un ballon en main.
- Les joueurs C et D réceptionnent sur le passeur E qui fait une passe en P4 pour B afin qu'il attaque. Juste avant son contact de passe, E lance le ballon qu'il a en main sur l'un des joueurs C ou D qui relance sur E.
- E fait ensuite la passe au 3m pour que C ou D attaque.
- Les joueurs tournent : A -> D, D -> C, C -> B et B -> A. Le passeur E reste fixe pendant toute la durée de l'exercice. Il est possible de mettre des joueurs en attente derrière le joueur qui sert.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/qa-talZJlha>