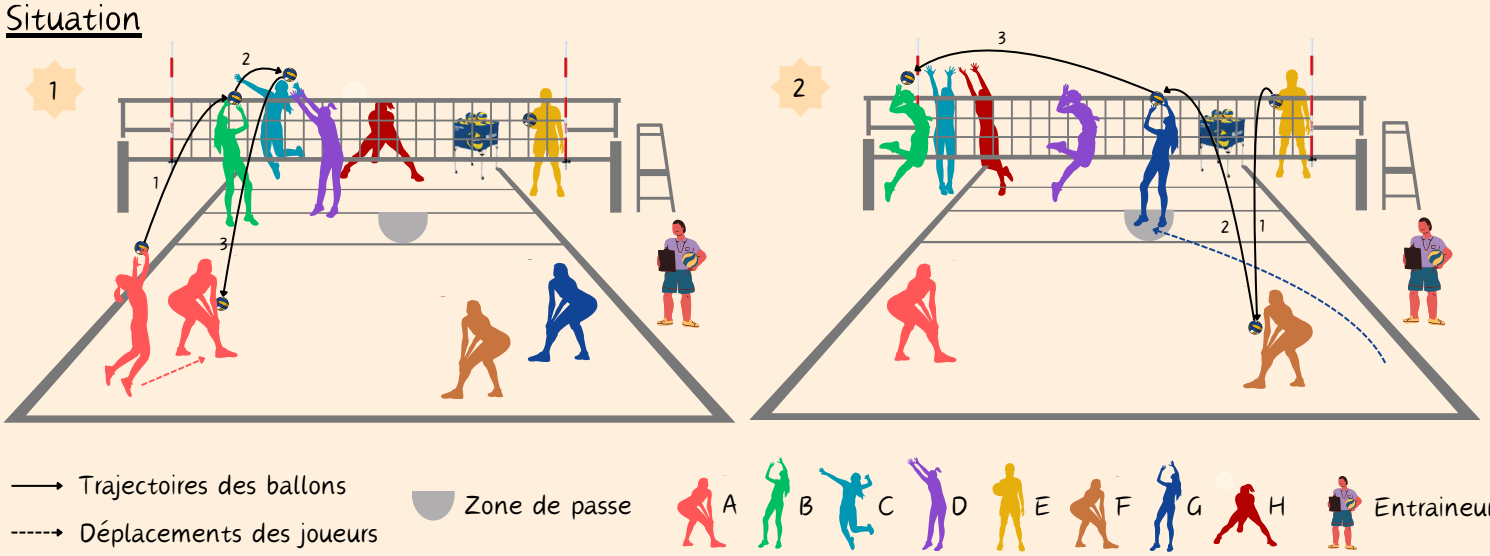
CONSTRUCTION OFFENSIVE SUR BLOC-DÉFENSE

FFvolley Comité Rhône Métropole de Lyon

Organisation / matériel

- 8-9 joueurs minimum
- Travail sur terrain entier
- Des ballons
- 1 entraineur

Situation



Trajectoires des ballons

Déplacements des joueurs

Zone de passe

A B C D E F G H Entraineur

Explication

- Le joueur A en P5 effectue une passe pour le joueur B en P4. B fait une passe arrière au dessus du filet pour le joueur C afin que celui-ci attaque. Les joueur D et B vont au contre et A se place en position de défense. Le point est joué jusqu'à perte de balle.
- Le joueur E envoie ensuite un ou plusieurs ballons de relance pour F ou A (libéro). A et F relancent sur le passeur G qui pénètre dans sa zone de passe et qui effectue une passe en P4 pour B, en P3 pour D ou en P6 pour F. Les joueurs C et H vont au contre et le point est joué jusqu'à perte de balle.

Evolutions

1. Même début sauf que désormais l'entraineur envoie un ballon de relance sur le joueur A. A relance sur le passeur G qui fait la passe en P4 pour B, en P3 pour D ou au 3m pour F. E, situé en P4 adverse, effectue ensuite une self attaque, les joueurs G et D vont au contre, les joueurs A, B et F se placent en position de défense et le point est joué jusqu'à perte de balle.
2. Idem que l'évolution 1 sauf qu'au début, B fait défendre A en P5 avant d'effectuer sa passe arrière au dessus du filet pour C.

LA VIDÉO

https://youtu.be/c5lHcTemhUY

Murielle Wojciechowski CD69