

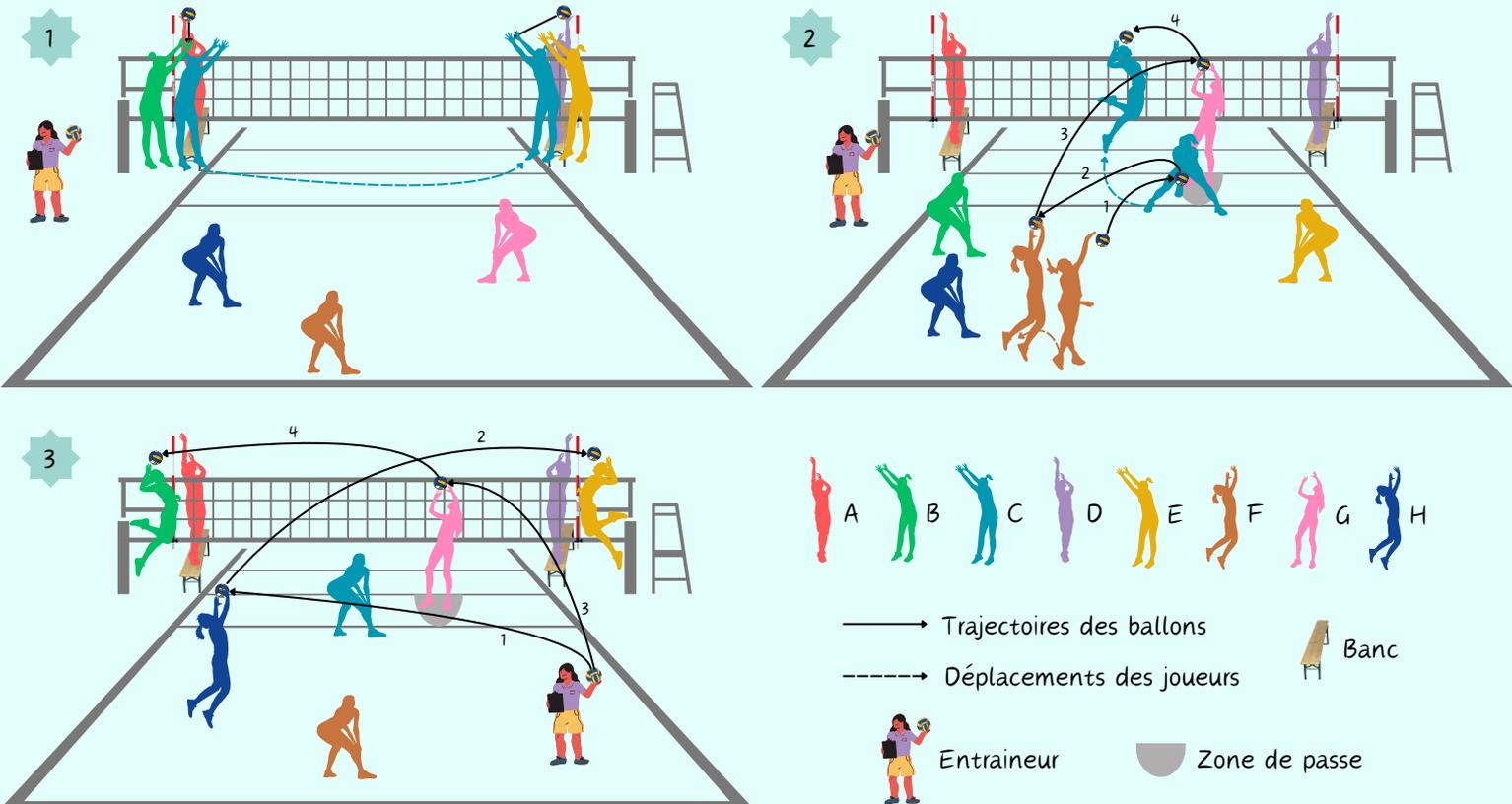


CONTRES P4/P2 ET ENCHAÎNEMENT D'ATTAQUES SUR RELANCE/DÉFENSE

Organisation / matériel

- 8 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Ballons
- Travail sur terrain entier
- Bancs

Situation



Explication

1. Le **joueur A** situé sur un banc en P2 effectue une attaque afin que les joueurs **B** et **C** aillent au contre. Le **joueur D** situé sur un banc en P4 enchaîne ensuite lui aussi une attaque pour que les joueurs **C** et **E** aillent au contre. Les autres joueurs se placent en position de défense mais le point n'est pas joué : on travaille juste le déplacement du central.
 2. **F** fait défendre le **joueur C** en P3 dos au filet. Celui-ci défend sur **F** qui relance sur le **passer G** qui aura pénétré dans sa zone de passe. **G** fait ensuite la passe en temps rapide en P3 pour **C** afin que celui-ci attaque.
 3. L'entraîneur envoie un ballon de relance sur **H** (qui fait office de libéro) pour qu'il fasse une passe de relais en P2 afin que **E** attaque puis un ballon de relance en situation maximale au **passer G** qui fait la passe en P4 afin que **B** attaque.
- Les joueurs tournent. Il est possible de mettre des joueurs en attente.
 - Sur cet exercice, il est possible de faire tourner les ailiers ensemble (P4/P2/P6), les passeurs ensemble et les centraux ensemble.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/κAq4Nlxvd8Q>