

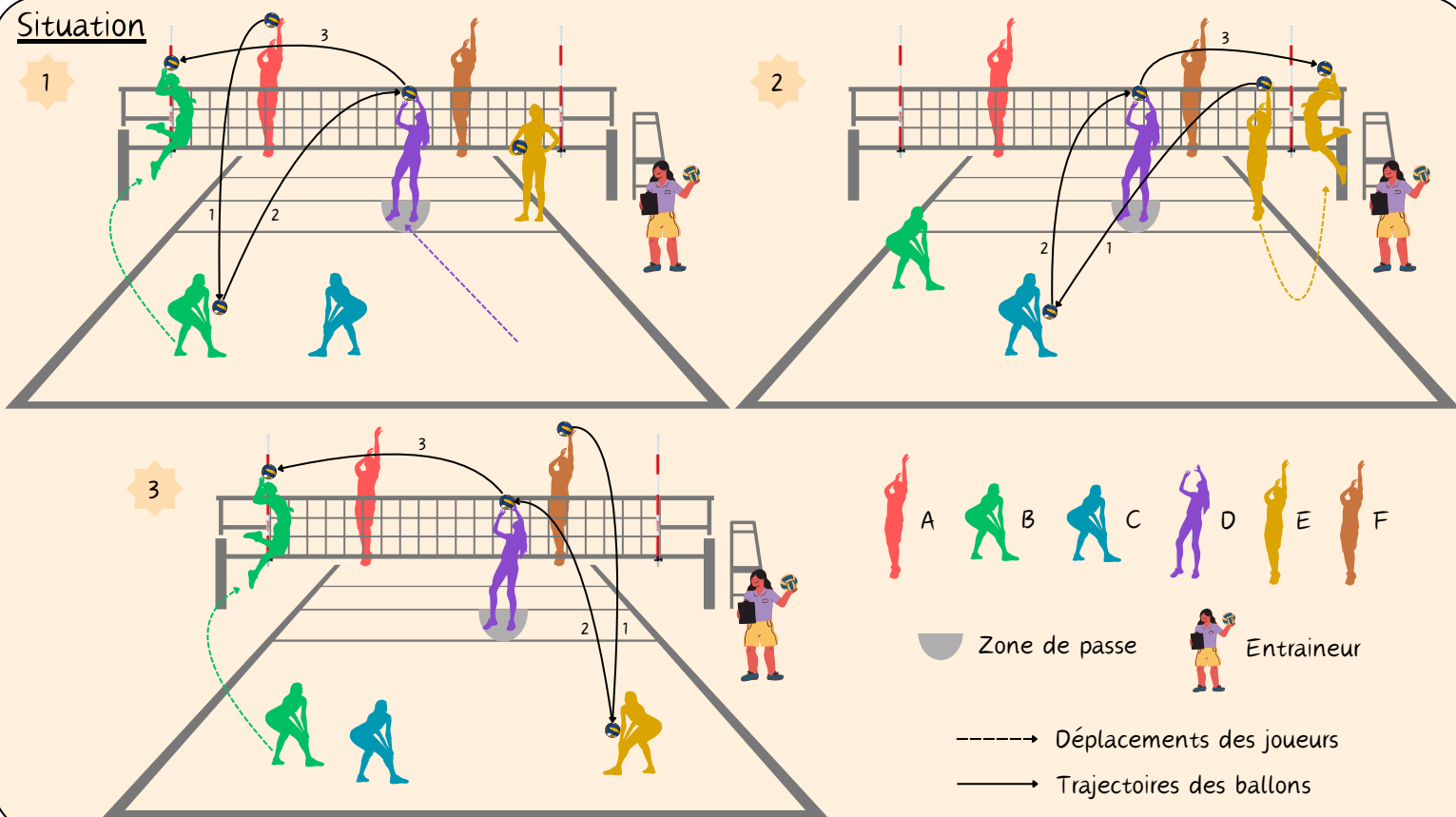


ENCHAÎNEMENT D'ATTAQUES SUR RÉCEPTIONS ET DÉFENSES

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- A effectue un service sur les joueurs B et C qui réceptionnent sur le passeur D qui aura pénétré dans sa zone de passe au moment où A lance son ballon. D fait ensuite la passe à B en P4 afin que celui-ci attaque.
- E fait défendre le joueur C qui renvoie le ballon à D dans sa zone de passe. D fait la passe à E en P2 afin que celui-ci attaque (si E est un joueur central, il peut attaquer en temps rapide).
- Enfin, F effectue un service sur le joueur E qui recule très vite pour réceptionner sur le passeur D. D fait la passe en P4 pour B, au 3m pour C ou en P2 pour E.
- Les joueurs tournent sauf le passeur qui reste fixe.

Evolution

- Les joueurs effectuent le même exercice que précédemment sauf qu'on rajoute des joueurs en défense de l'autre côté du terrain (un joueur en P1 + les 2 serveurs qui rentrent en P5/P6) afin de jouer les points jusqu'à perte de balle. Après perte de balle, un joueur G fait défendre B, C et E puis vient se placer au contre (P3 si il est central, P4 si il est ailier) de l'autre côté du terrain. L'échange continue jusqu'à perte de balle.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/1-7EYPbAHCM>