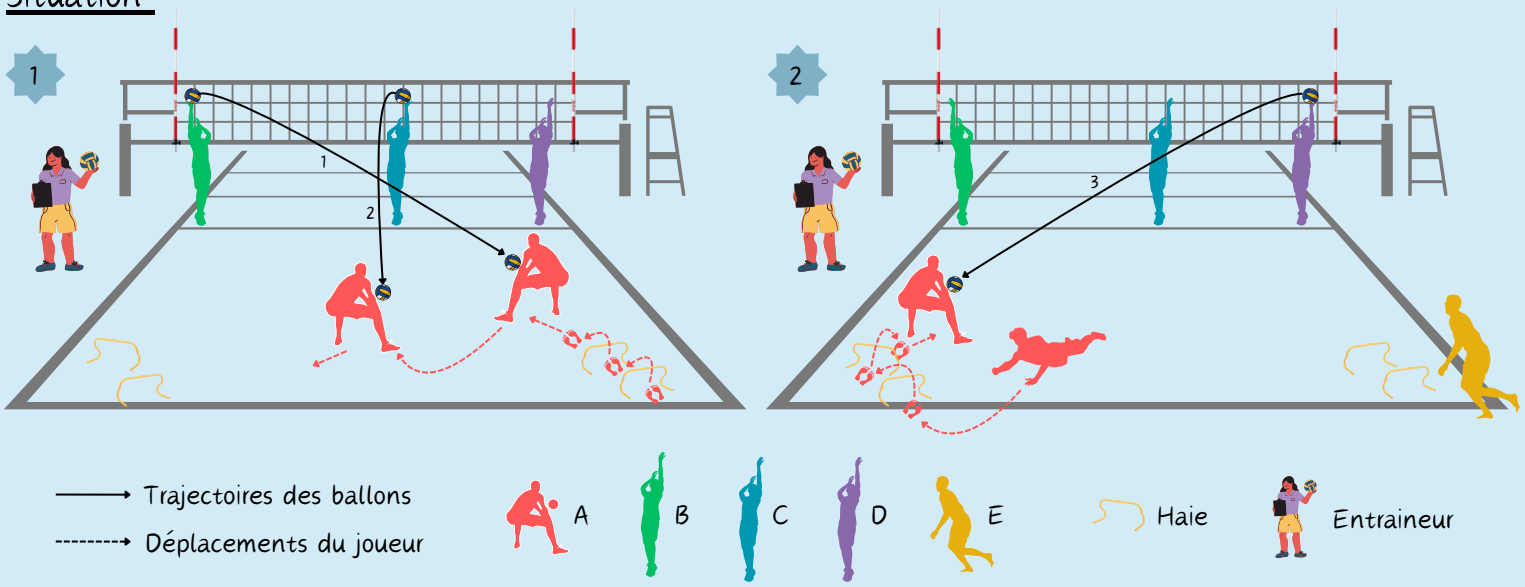
ENCHAINEMENT DE DÉFENSES P1/P6/P5 AVEC SAUTS DE HAIES

FFvolley Comité Rhône Métropole de Lyon

Organisation / matériel

- 5-6 joueurs minimum
- Des ballons
- 1 entraineur
- Travail sur 1 / 2 terrain
- Haies

Situation



Explication

- Le joueur A effectue des sauts de haies à pieds joints puis se place en P1 pour défendre l'attaque diagonale du joueur B situé en P4 (simulation attaque P2 adverse).
- A se place ensuite en P6 pour défendre l'attaque du joueur C (simulation attaque temps rapide P3 adverse).
- A effectue ensuite un plongeon en direction de P5, effectue 2 sauts de haies à pieds joints puis défend l'attaque diagonale du joueur D situé en P2 (simulation attaque P4 adverse).
- Le joueur E effectue à son tour des sauts de haies pour se placer en position de défense en P6 puis l'exercice se poursuit de la même manière.
- Il est possible de rajouter des joueurs en attente derrière A et E.
- Au bout d'un moment les joueurs tournent : les défenseurs prennent la place des attaquants et inversement.

LA VIDÉO

https://youtu.be/NHPeSJ8GUxM

Murielle Wojciechowski et Hugo Poncet CD69