

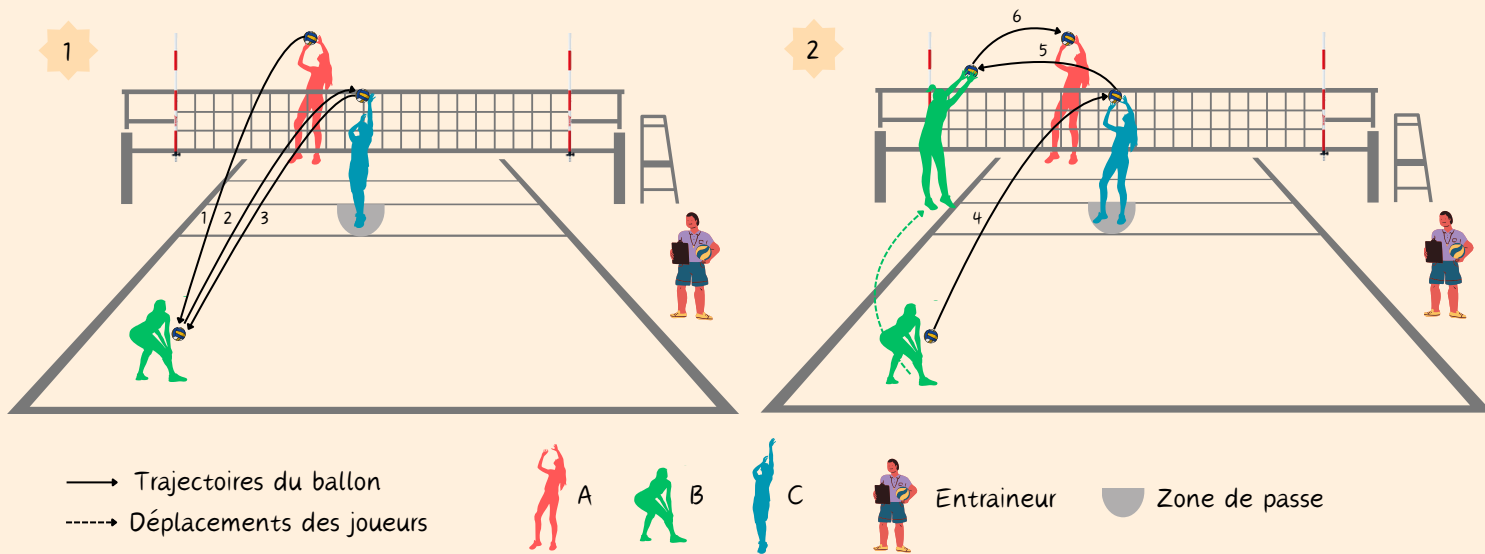


ENCHAINEMENT RELANCE/DÉFENSE/ATTAQUE

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- Travail sur ½ terrain
- Des ballons
- 1 entraîneur

Situation



Explication

- A envoie le ballon par dessus le filet pour B.
- B relance sur C situé dans sa zone de passe puis C fait défendre B.
- B défend sur C qui lui fait une passe en P4, B effectue ses pas d'attaque puis fait la passe à A de l'autre côté du filet au niveau des 3m.
- A effectue lui aussi des pas d'attaque puis bloque le ballon.
- Les joueurs tournent : A → B, B → C et C → A.

Evolutions

- Désormais A ne bloque plus le ballon mais attaque sur C qui aura pris la place de B. C défend sur B qui lui fait la passe en P4 afin qu'il puisse attaquer. A va au contre. Si soutien, les joueurs jouent le point jusqu'à perte de balle.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/8gkSTp71AxM>