

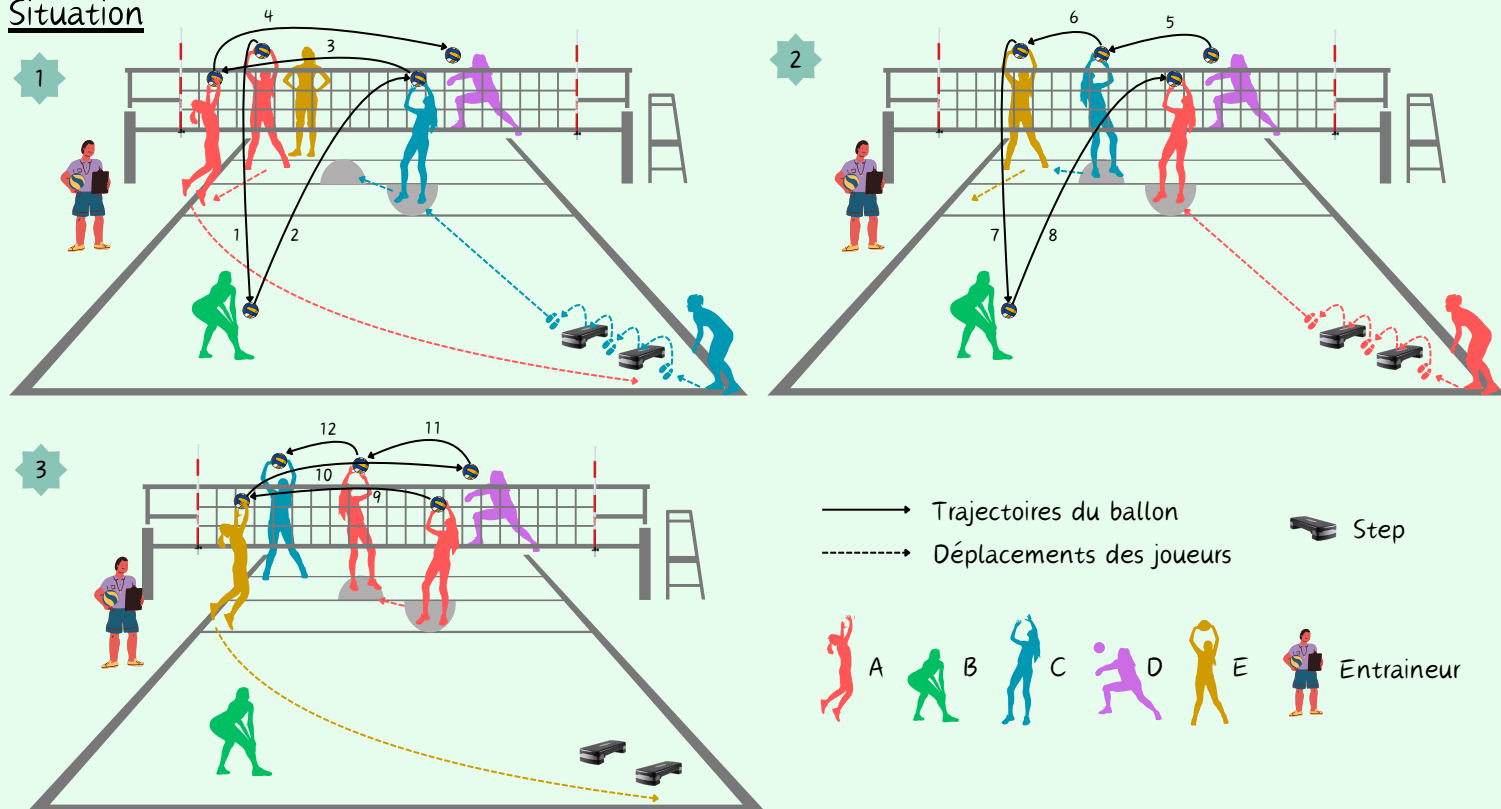


TRAVAIL DE PASSES AVEC LIBÉROS (PÉNÉTRATION P1)

Organisation / matériel

- 5 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur terrain entier
- 2 steps

Situation



Explication

- Le **joueur A** effectue une passe par dessus le filet pour le **libéro B**. Pendant ce temps, le **joueur C** effectue un passage de steps puis vient se placer très rapidement dans sa zone de passe (pénétration de la position P1).
- **B** relance sur **C** qui fait la passe à **A** en P4 qui aura changé de côté de terrain.
- **A** effectue une passe diagonale sur le **libéro D** situé en P5 adverse. **A** se déplace en direction des steps pour aller effectuer à son tour son passage de steps.
- **D** relance sur **C** qui se sera placé dans sa zone de passe de l'autre côté du terrain. **C** fait une passe arrière pour **E** en P2.
- **E** effectue une passe par dessus le filet pour le **libéro B** et l'exercice recommence de la même manière. **E** passe sous le filet pour se placer en P4 et **C** prend la place de **E** en P2. L'exercice se poursuit jusqu'à perte de balle.

Remarque

- Comme l'exercice se fait en continuité, il faut veiller à ce que les passeurs poussent leurs ballons en P2 et P4 aux mires (il est possible de placer une mire à 1 mètre de l'autre mire).

LA VIDÉO

<https://youtu.be/3zZ5Lew9vw8>