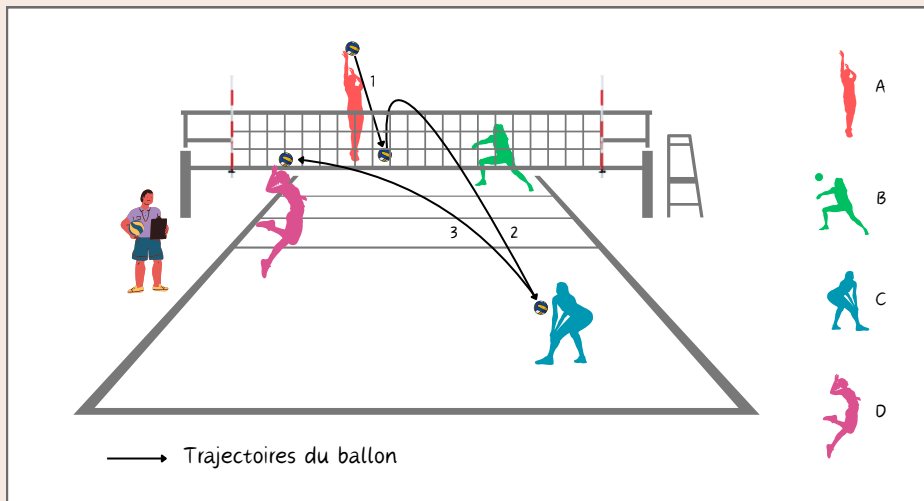


SOIRÉE FORMATION D'ENTRAINEURS

Thème : Bloc individuel et collectif

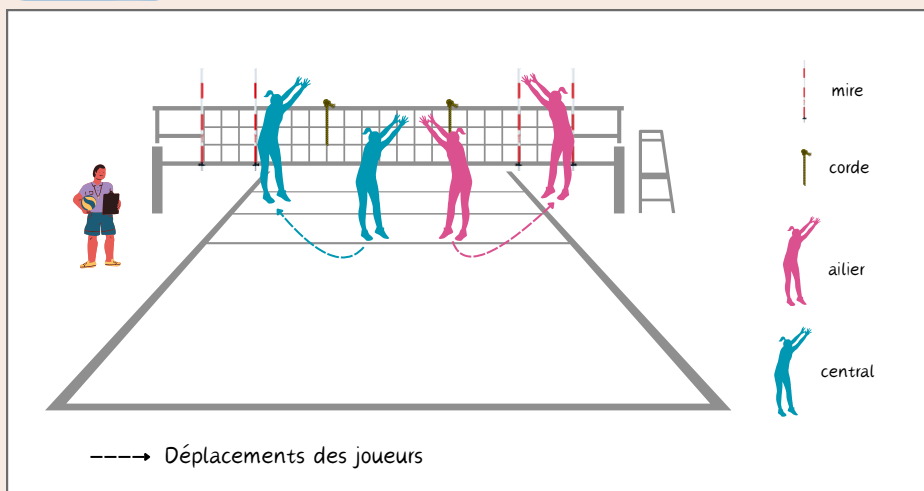


Echauffement



- L'exercice s'effectue avec 2 joueurs de chaque côté du terrain (A et B contre C et D).
- A attaque en direction du sol pour que le ballon effectue un rebond de l'autre côté du terrain.
- C défend sur D qui attaque puis B défend sur A qui attaque à son tour.
- L'exercice se poursuit ainsi jusqu'à perte de balle. Tout doit être réalisé en dehors des 3m.

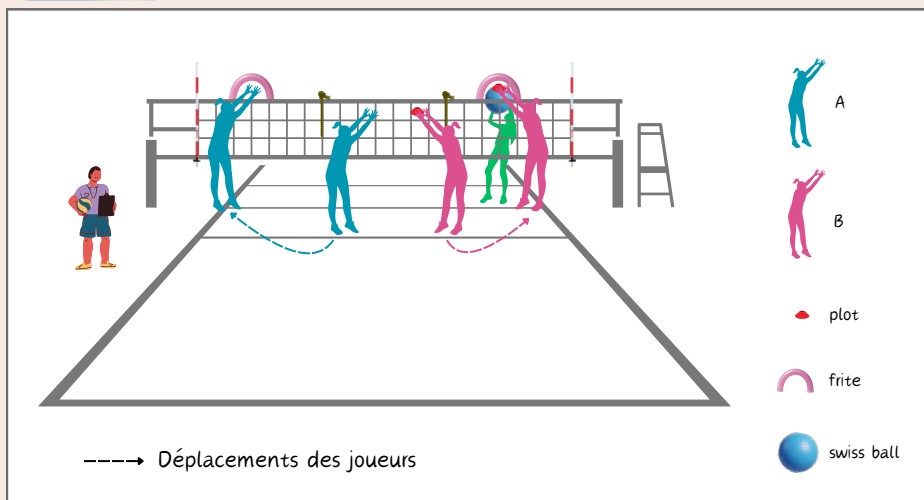
Exercice 1a



Bloc individuel à vide (1)

- Les joueurs effectuent un travail de contre à vide :
- les **centraux** démarrent au centre du terrain et effectuent un contre entre la corde et la mire la plus interne.
- les **ailiers** effectuent leur contre entre les 2 mires ou entre la corde et la mire la plus interne.

Exercice 1b

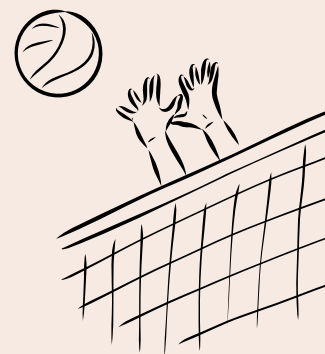


Bloc individuel à vide (2)

- Les joueurs effectuent un travail de contre à vide.
- 2 situations différentes :
- le **joueur A** effectue un contre à vide en ayant pour objectif de placer ses mains à travers la frite.
- le **joueur B** a pour objectif de placer un plot en équilibre sur le swiss ball en passant ses mains à travers la frite.

SOIRÉE FORMATION D'ENTRAINEURS

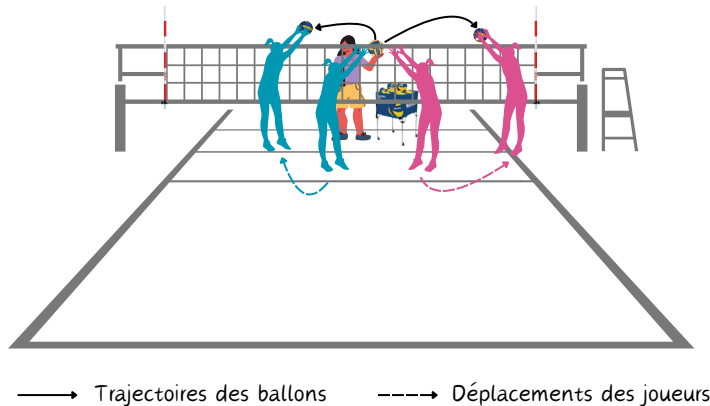
Thème : Bloc individuel et collectif



Exercice 2

Travail de contre du central

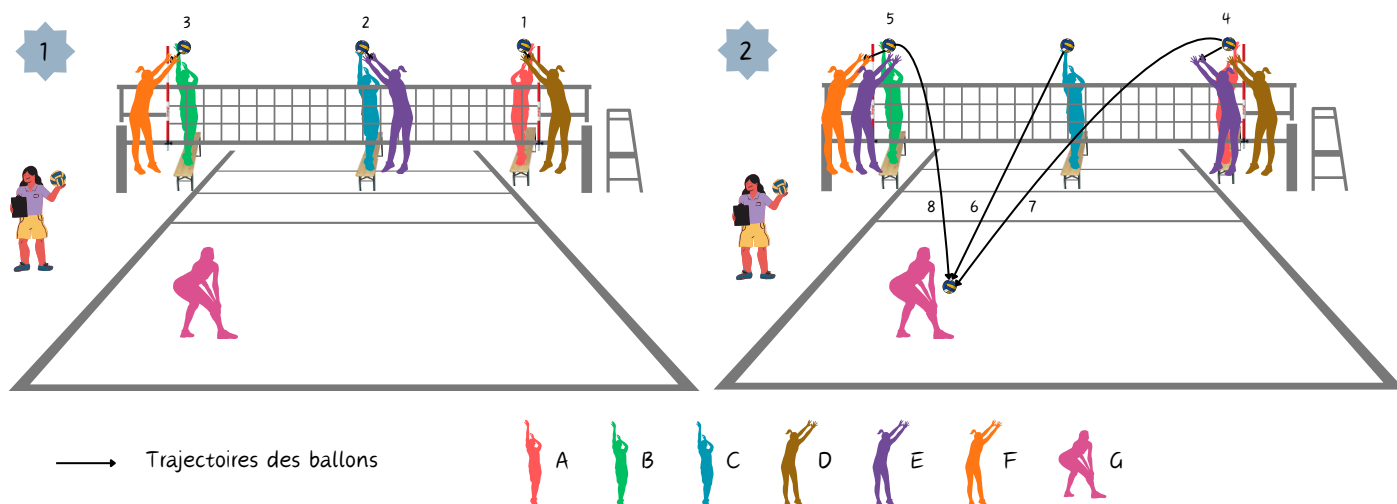
- L'entraîneur envoie un ballon aux joueurs, soit au centre, soit en P4 ou P2.
- Les joueurs démarrent au centre du terrain puis doivent simuler un contre et rattraper le ballon en l'air en le bloquant.



Exercice 3

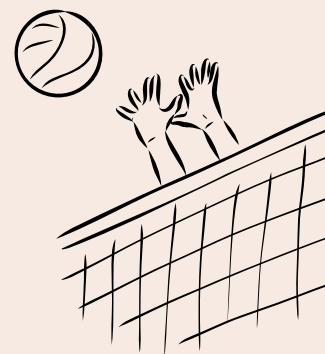
Travail de contre collectif

- Les joueurs A, B et C effectuent une attaque pour que les joueurs D, E et F aillent chacun au contre respectivement en P2, au centre et en P4.
- Ensuite, le joueur A effectue une attaque pour que les joueurs D et E aillent au contre en P2 puis de la même façon, le joueur B effectue une attaque pour que les joueurs E et F aillent au contre en P4. Attention à laisser du temps au joueur E pour se replacer au centre du terrain.
- Ensuite les joueurs A, B et C font défendre le joueur G à chacun leur tour (travail de défense du libéro).



SOIRÉE FORMATION D'ENTRAINEURS

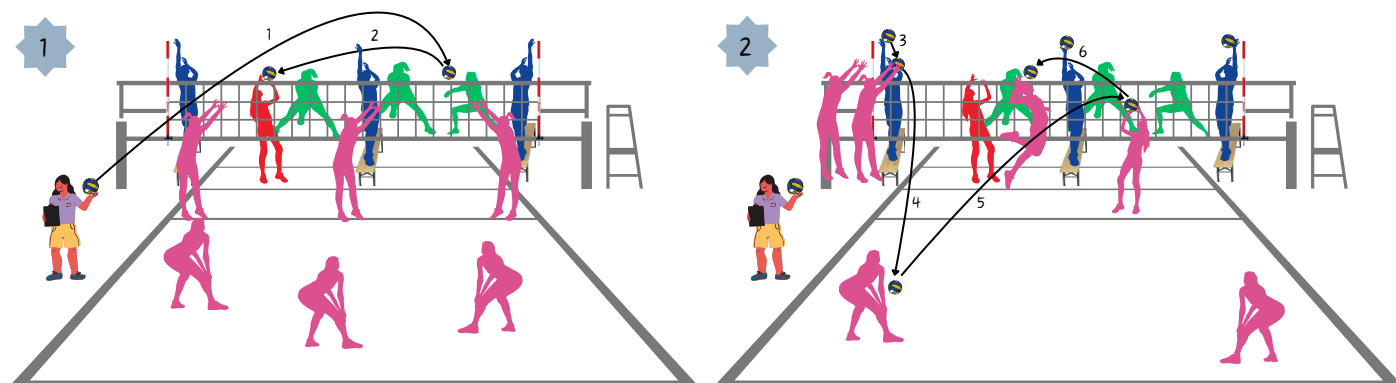
Thème : Bloc individuel et collectif



Exercice 4

Système collectif de bloc et défense

- L'entraîneur envoie un ballon de relance aux **joueurs placés** de l'autre côté du terrain. Ceux-ci relancent sur un **joueur pivot** qui simule une passe en P4 ou P2. Volontairement ce joueur envoie le ballon à 2m du filet pour ne pas gêner l'attaquant.
- Si le ballon du **pivot** va en P4, le **P4** attaque et le **P2 et P3 adverses** vont au bloc (+ simulation d'attaque des **2 autres joueurs sur les bancs**).
- Si le ballon du **pivot** va en P2, le **P2** attaque et le **P3 et P4 adverses** vont au bloc (+ simulation d'attaque des **2 autres joueurs sur les bancs**).
- Si le **pivot** veut jouer en P3, il bloque le ballon, le **P3** attaque et le **P3 adverse** va au bloc (entraide du **joueur qui est en P4**).
- Les **joueurs** enchainent une construction d'attaque puis le point est joué jusqu'à perte de balle.



→ Trajectoires des ballons

LA VIDÉO

<https://youtu.be/QnSFWukbAGA>