

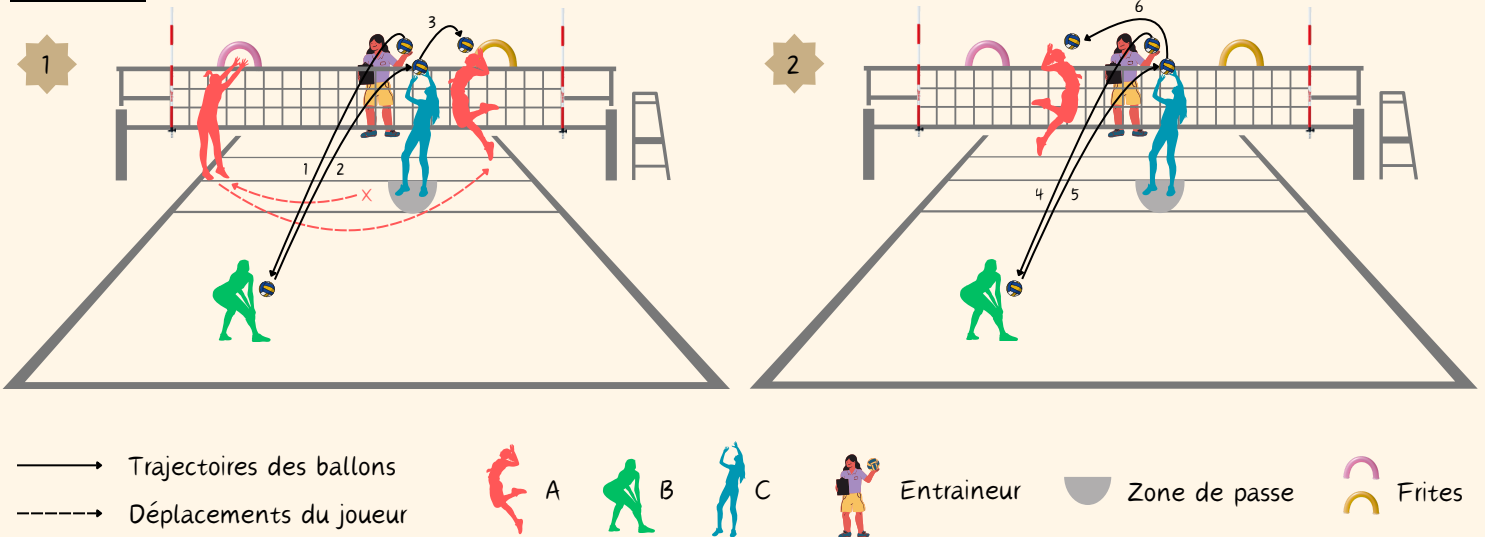


ATTAQUES DES CENTRALES SUR RELANCES

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- Travail sur terrain entier
- Des ballons
- 1 entraîneur
- Des frites

Situation



Explication

- Le **joueur A** effectue un contre à vide en partant du centre, en direction de la frite rose (P4) ou de la frite jaune (P2). Lorsque le joueur se déplace en direction de P2, alors le **passer C** va également au contre.
- Au même moment, l'entraîneur envoie un ballon sur le **libéro B** qui relance sur le **passer C**.
- 2 cas de figure se présentent :
 - si **A** effectue son contre en P4, alors **C** fait une passe arrière pour que **A** effectue une attaque fixe arrière ou basket. Ensuite, l'entraîneur envoie un second ballon sur **B** qui relance sur **C**. **C** fait la passe à **A** afin qu'il effectue une attaque décalée.
 - si **A** effectue son contre en P2, alors **C** fait une passe arrière pour que **A** effectue une attaque fixe arrière. Ensuite l'entraîneur envoie un second ballon sur **B** qui relance sur **C**. **C** fait la passe à **A** afin qu'il effectue une attaque fixe avant.
- Il est possible d'effectuer cet exercice avec plusieurs libéros et plusieurs centraux : dans ce cas, les joueurs tournent en gardant un passeur fixe.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/zpql1sNeaXA>