

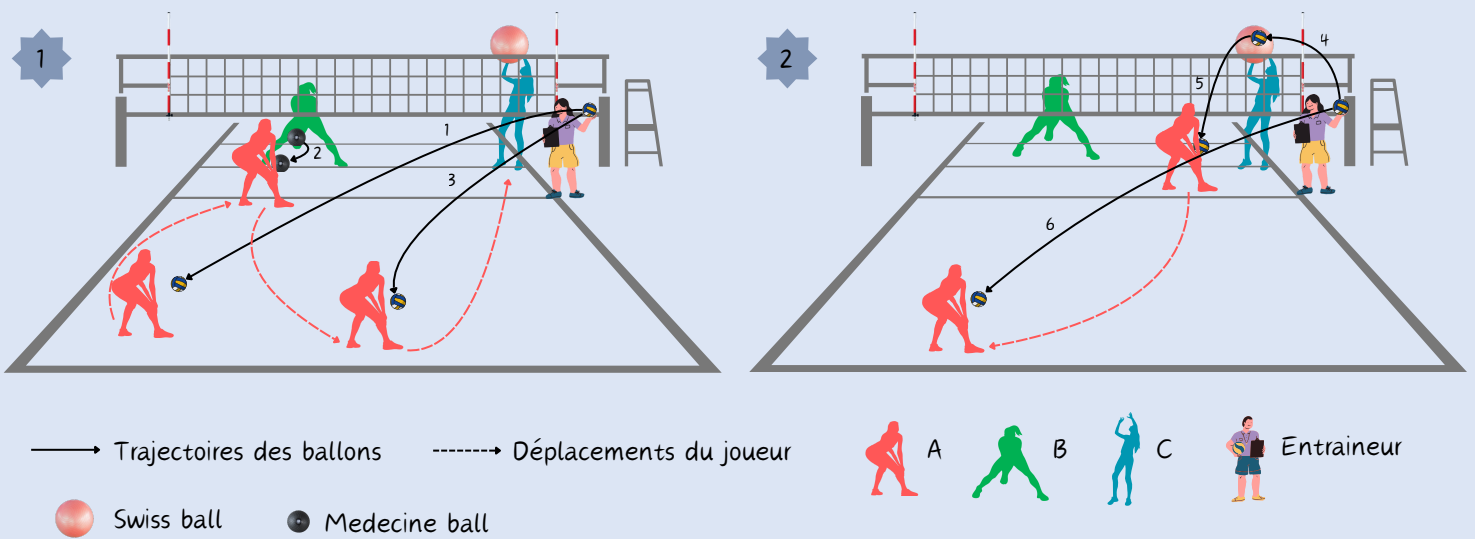


# MANIPULATION : DÉFENSE INDIVIDUELLE DU LIBÉRO

## Organisation / matériel

- 1 libéro + 2 autres joueurs
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur terrain entier
- 1 medecine ball
- 1 swiss ball

## Situation



## Explication

- Le **libéro A** enchaîne 5 actions :
  - Une première défense diagonale de la part de l'entraîneur en P2.
  - **A** court ensuite vers l'avant du terrain pour bloquer le medecine ball envoyé par **B** en dessous du filet.
  - **Il** enchaîne ensuite une relance cœur de terrain d'un ballon lancé par l'entraîneur (si cela est possible, on peut demander au joueur de relancer le ballon en visant l'intérieur d'un panier de basket)
  - L'entraîneur envoie ensuite un ballon sur le swiss ball tenu par **C** afin que le **joueur A** aille au soutien.
  - Le **joueur A** effectue ensuite une dernière défense feintée ou attaquée (petite ou grande diagonale) par l'entraîneur.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/PCgvOJhuA7M>