

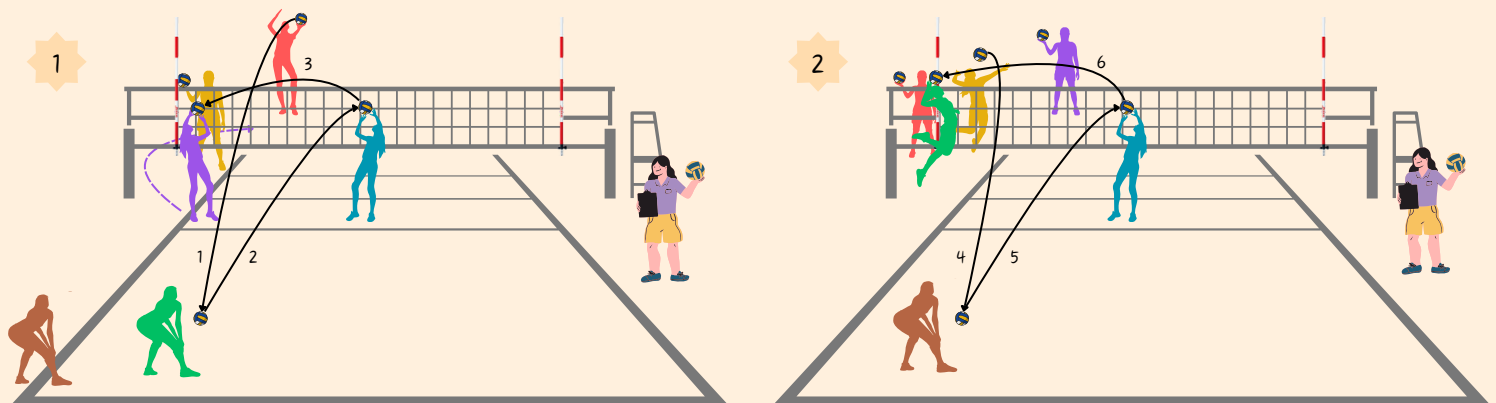


# ENCHAINEMENT D'ATTAQUES SUR RÉCEPTION ET SELF ATTAQUE

## Organisation / matériel

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

## Situation



→ Trajectoires des ballons

----- Déplacements des joueurs



## Explication

- Le **joueur A** effectue un service sur **B**. **B** réceptionne sur le **joueur C** qui fait la passe en P4 pour **D** qui bloque le ballon.
- Après avoir bloqué son ballon, **D** va se placer en attente derrière **A**.
- Le **joueur E** effectue une self attaque sur le **joueur F** en P5 qui se sera placé en position de défense.
- **F** défend sur **C** qui fait la passe en P4 pour **B** afin que celui-ci attaque.
- Les joueurs tournent : **D** → **A**, **A** → **E**, **E** → **F**, **F** → **B**, **B** → **D**. Le **passeur C** reste fixe.

## Evolution

1. Il n'y a plus de blocage de balle après le service (l'exercice ne se joue donc plus qu'à 5 : **D** se place en attente). Le **joueur B** réceptionne puis enchaîne une attaque en P4 sur la passe de **C**. Ensuite, de la même façon qu'avant, **E** effectue une self attaque sur **F** qui défend sur **C**. **C** fait la passe pour **B** en P4 afin qu'il attaque et **E** va au contre. Les joueurs jouent le point jusqu'à perte de balle.
2. Les joueurs effectuent le même exercice avec passe arrière du passeur et attaque en P2. Sur cette évolution, le service part de P5 et le réceptionneur est en P1.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/6RyxN9lUaQs>