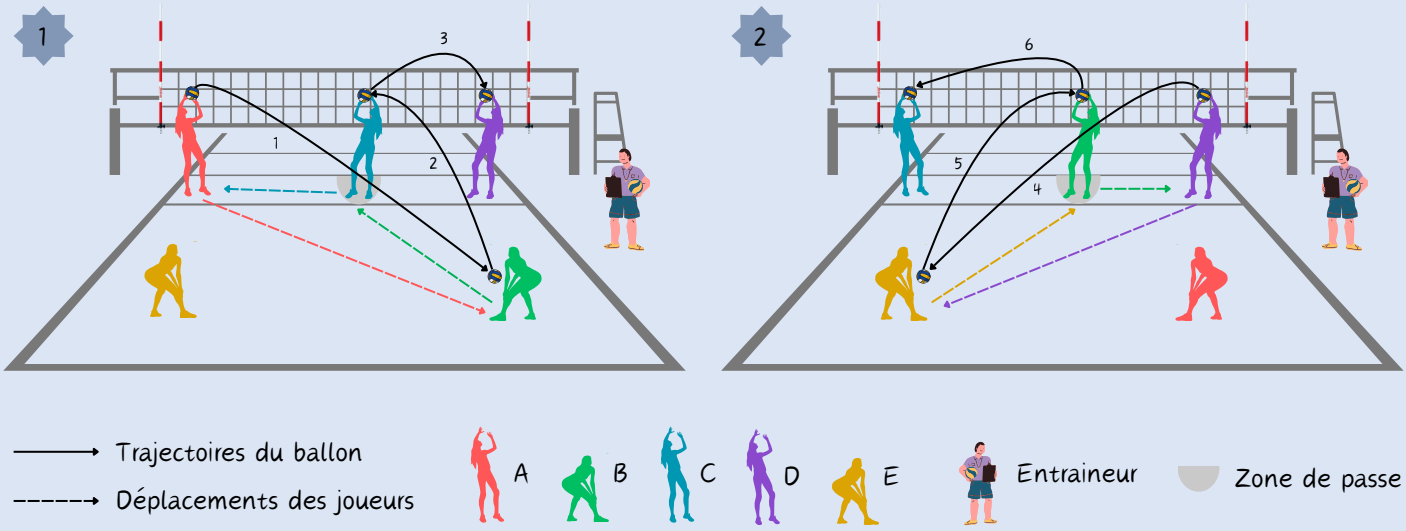
FFvolley
Comité Rhône Métropole de Lyon

EXERCICE DU SABLIER

ORGANISATION / MATÉRIEL

- 5 joueurs minimum
- 1 entraineur
- Travail sur ½ terrain
- Des ballons

SITUATION



EXPLICATION

- Le joueur A situé en P4 fait une passe au joueur B situé en P1, puis court dans cette même direction.
- B relance en manchette sur le joueur C situé dans zone de passe. B se déplace ensuite en direction de la zone de passe.
- C fait une passe arrière au joueur D situé en P2 puis se déplace en P4.
- D fait une passe au joueur E situé en P5, puis se déplace dans cette direction.
- E relance en manchette sur le joueur B, situé dans sa zone de passe. E se déplace ensuite en direction de la zone de passe.
- B fait une passe avant au joueur C situé en P4, puis recule en P2.
- L'exercice continue de la même manière jusqu'à perte de balle.
- Remarque : les joueurs se déplacent toujours dans la direction du ballon sauf le joueur situé dans la zone de passe qui se déplace dans le sens contraire.

ÉVOLUTION

- Les joueurs situés en P4 et P2 ne font plus de passes mais font désormais défendre les joueurs situés en P1 et P5.

LA VIDÉO
https://youtu.be/jVY9WHUfTvQ

Murielle Wojciechowski CD69 et Hugo Poncet CD69