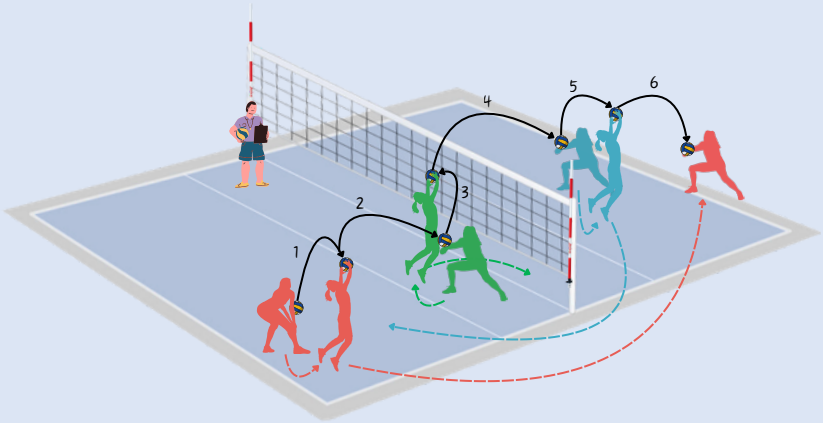
FFvolley
Comité Rhône Métropole de Lyon

TRAVAIL DE DÉBROUILLE À 3

ORGANISATION / MATÉRIEL

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

SITUATION



Trajectoires du ballon

Déplacements des joueurs

Entraineur

A B C

EXPLICATION

- Le joueur A situé au fond de terrain effectue un contrôle sur tête en manchette puis envoie le ballon en passe au joueur B situé à l'avant du terrain. Après sa passe, A court se positionner au fond du terrain adverse.
- B effectue un contrôle sur tête en manchette puis se tourne face au filet pour faire la passe au joueur C situé au milieu du terrain adverse. Après sa passe, B passe en dessous du filet pour se placer à l'avant du terrain adverse.
- C effectue à son tour un contrôle sur tête en manchette puis se tourne pour faire la passe au joueur A. Après sa passe, C court se placer au milieu du terrain adverse.
- L'exercice se poursuit de la même manière des 2 côtés du terrain jusqu'à perte de balle.

ÉVOLUTIONS

1. Le joueur A situé au fond de terrain fait défendre le joueur B à l'avant du terrain. B défend sur A qui fait la passe à C situé également à l'avant du terrain. C fait à nouveau défendre le joueur B au coeur du terrain. B fait une défense coeur de terrain et s'oriente pour faire la passe en P4 à C afin que celui-ci effectue une feinte. Le joueur A (qui se sera déplacé de l'autre côté du terrain après sa passe) défend puis fait une feinte pour B (qui s'est lui aussi déplacé). B relance sur A qui bloque le ballon.
2. Dans cette évolution, le joueur A ne bloque pas le ballon mais fait une passe à B afin que celui-ci attaque. Les joueurs construisent des échanges jusqu'à perte de balle. Celui qui attaque devient passeur de l'autre côté.
3. Après la feinte de C dans l'évolution 1, A défend sur lui-même puis refait une passe à C de l'autre côté du terrain. C relance sur A qui se sera déplacé en passant sous le filet. A fait défendre C, C défend sur A puis A lui fait la passe en P4 afin qu'il attaque une nouvelle fois. B défend et les joueurs construisent des échanges jusqu'à perte de balle. Celui qui attaque devient passeur de l'autre côté.

LA VIDÉO

https://youtu.be/weGT7mdMoEQ

Murielle Wojciechowski CD69