

LA RELANCE

Construire une contre-attaque

POSTES

Les avants
Les arrières
Le libéro
Le passeur

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

1 ballon pour 2
joueurs
1 jalon (= barre)

EXERCICES

Durée : 20 min

Explications :

Positionnez...

- Le groupe de joueurs (bleu) en file indienne
- Le coach (rouge) se place sur un côté
- Le réceptionneur (jaune) est en position 4
- La barre est à hauteur de poitrine

Phase 1 :

- Le coach lance le ballon à mi-hauteur derrière la barre
 - Le premier joueur bleu fond sur le ballon, en passant sous la barre et passe au jaune
- 10 minutes.

Phase 2 :

- Idem que Phase 1.
- Le réceptionneur jaune enchaîne sur une passe pour smash aux deux autres joueurs jaunes
- Il prend ensuite la place du joueur jaune qui a smashé
- Le joueur bleu prend sa place

10 minutes.

