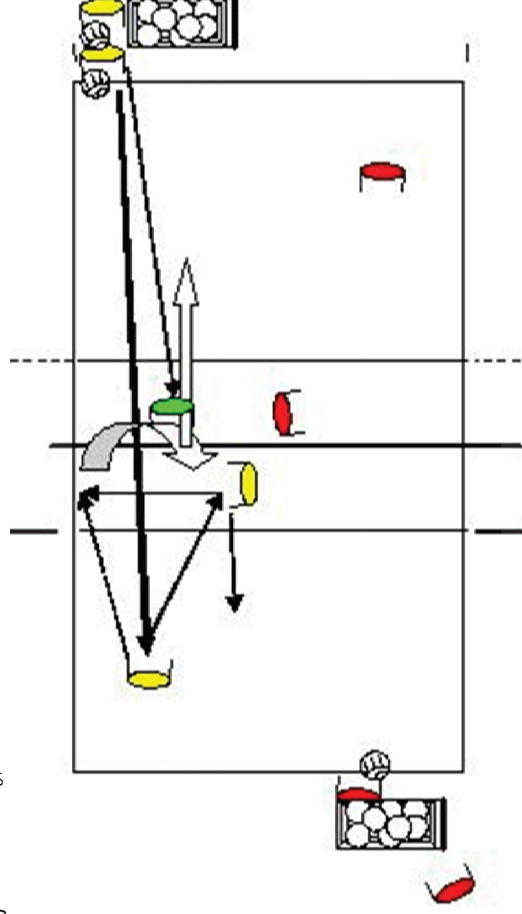


**Exercice
Effectif**

Enchaînements dans le jeu
6+



Déroulement

Le joueur sert et se place au contre
Le réceptionneur donne au passeur, va en 4 et fait une passe d'attaque au passeur
Le contreur devient réceptionneur, le réceptionneur devient passeur, le passeur va en attente au service
Un groupe par 1/2 terrain

Variantes

Points de repère

Au service : frappe de balle au dessus de la ligne des épaules

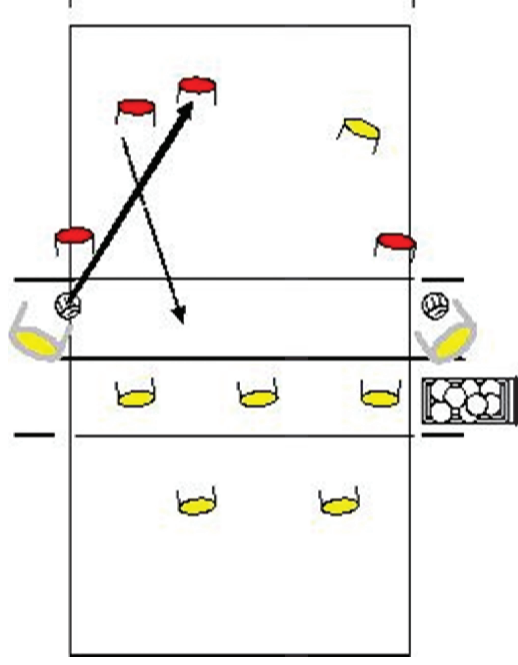
En réception : orientation du plateau vers la zone de passe
7 à 10 passages

Critères de réussite

- E #1 -

**Exercice
Effectif**

Organisation offensive après défense
8+



Déroulement

Attaque de l'entraîneur
L'entraîneur attaque, si P défend alors L fait passe en 4 ou 2
- si L défend alors L relance sur P qui a 3 attaquants
- si autres joueurs défendent alors P Joue en 4, ou 2

Variantes

Points de repère

Attitudes en défense

Déplacements du joueur passeur

Placement des attaquants en fonction du lieu de passe

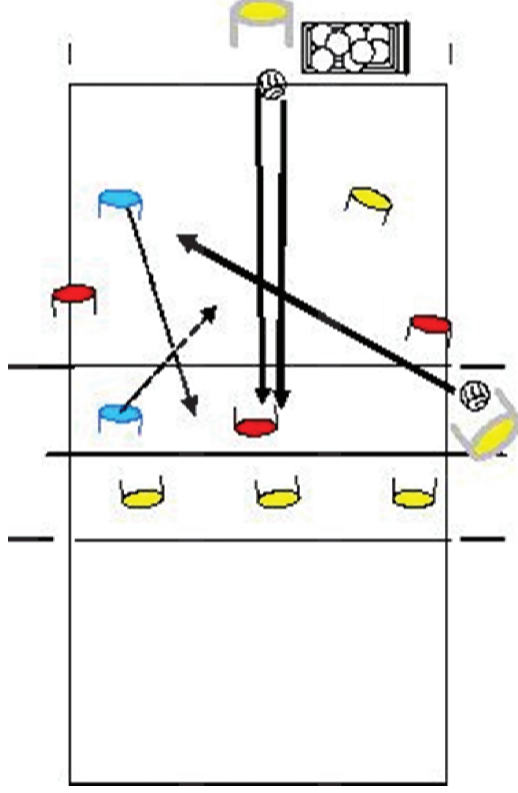
5 à 10 minutes par groupe

Critères de réussite

- E #2 -

**Exercice
Effectif**

Amélioration du déplacement des passeurs
8+



Déroulement

Attaque de l'entraîneur

L'entraîneur attaque sur C, P bloque et fait une passe aux ailes

L'entraîneur lance sur C, qui lève, P1 fait une relance sur P2 en pénétration et joue la fixation sur C

L'entraîneur attaque sur les passeurs en défense en 1, L fait la passe

Variantes

Points de repère

Jeu avec retour "facile" si défense et réenchaînement

Attitudes en défense

Déplacements du joueur passeur

Placement des attaquants en fonction du lieu de passe

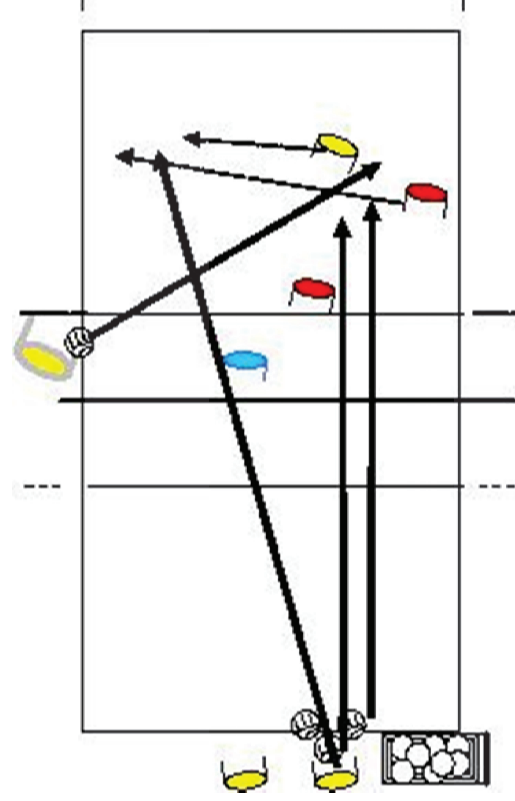
5 à 10 minutes par groupe

Critères de réussite

- E #3 -

**Exercice
Effectif**

Amélioration technique en réception et enchaînement de jeu
6+



Déroulement

1er ballon : Service sur ½ terrain gauche, P renvoi dans le ½ terrain droit, sur la relance P, passe arrière à l'entraîneur

2ème ballon : Service sur ½ terrain droit, C joue en basket et RA en ½ avant

3ème ballon : € attaque sur ½ terrain gauche, C joue en fixe, RA en 4

4ème ballon : Service sur ½ terrain gauche, C joue en décalé, RA en intervalle

Variantes

Points de repère

Mise en place d'une opposition

Technique de réception

Placement des attaquants en fonction du lieu de passe

Précision de service

5 à 10 minutes par groupe

Critères de réussite

- E #4 -