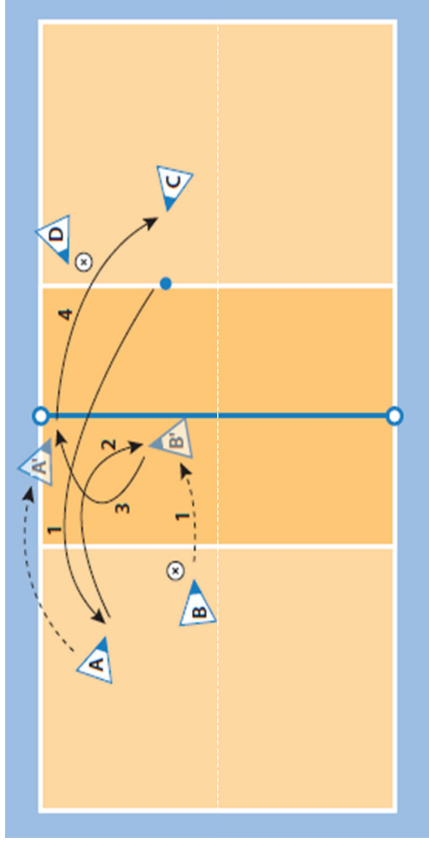


Annexe P - Penetration - P #1

P #1

Exercice
Effectif

1# Pénétration 1
3+



Déroulement

Deux groupes de 3 travaillent parallèlement dans un demi-terrain dans l'axe longitudinal. Pour chaque groupe: 1 passeur, 1 passeur de réserve, 1 réceptionneur-attaquant.
- passer le ballon à A; B pénètre dans la zone avant (B') - réception de A sur B'
- passe de B' sur A' - B' assure le soutien puis rejoint sa position de base (B) à reculons
A' joue une passe sur C - D court au filet - etc.

Important: La passe par-dessus le filet correspond presque au service

Variantes

Points de repère

Timing du joueur en pénétration, enchaînement de la séquence pour le passeur

Critères de réussite

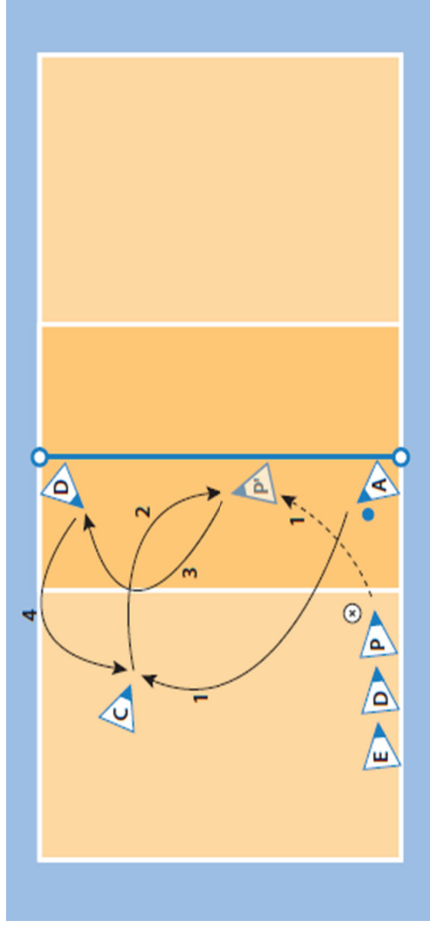
- P #1 -

Annexe P - Penetration - P #2

P #2

Exercice
Effectif

2# Pénétration 1
6+



Déroulement

Un groupe de 6 travaille sur le terrain: 1 passeur (P) + 2 réserves (D, E), 2 attaquants (A, B) et 1 réceptionneur (C) par groupe.

- A joue sur C - P pénètre dans la zone avant en position P'
- réception de C sur P'
- passe de P' sur B (ou A) - P' assure le soutien, puis rejoint sa position de base (P) à reculons
- A fait une passe (correspond au service) sur C - D pénètre en position D' (= P') - etc.

Variantes

Points de repère

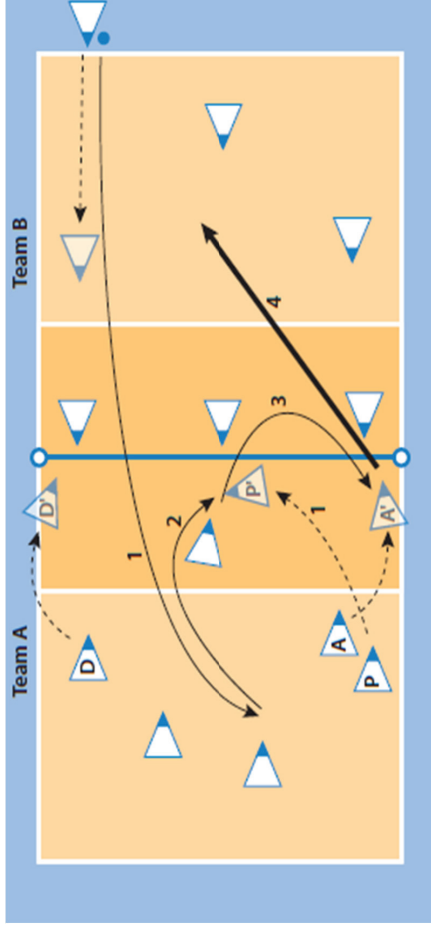
Timing du joueur en pénétration, position de passe correcte, passe avant et passe arrière

Critères de réussite

- P #2 -

Exercice
Effectif

3# Pénétration 1
6+



Déroulement

L'équipe A joue en side-out (C1) avec réception en verrou à 4 et pénétration en 1. L'équipe B sert et contre.
 - service de l'équipe B - P pénètre en position P'
 - réception sur P' - passe de P' sur D' (pos. 4) ou A' (pos. 2) - soutien de P'
 - attaque de D' (ou A') contre un bloc à un joueur
 * après 8 services: rotation d'une position

Variantes

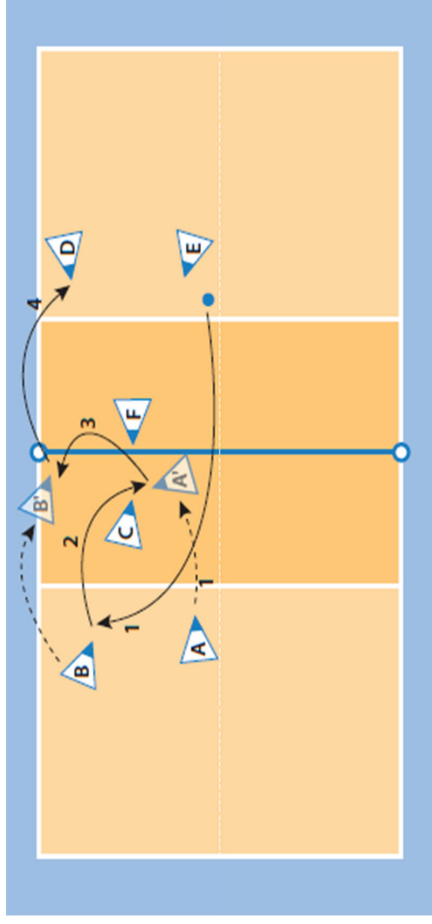
B (pos. 6) peut aussi attaquer (attaque en «pipe» aux 3 m)

Points de repère
Critères de réussite

- P #3 -

Exercice
Effectif

4# Encheînement - Pénétration 1
6+



Déroulement

Deux groupes de 3 travaillent parallèlement dans un demi-terrain dans l'axe longitudinal. Pour chaque groupe: 1 passeur (A/D), 1 contreur central (C/F) et 1 réceptionneur-attaquant (B/E).
 - passer le ballon à B
 - A pénètre en (A') - réceptions de B sur A'
 - passe de A' sur B' (ou C') - attaque avec passe en suspension sur D ou E - A', B', C' retournent à leur position de base

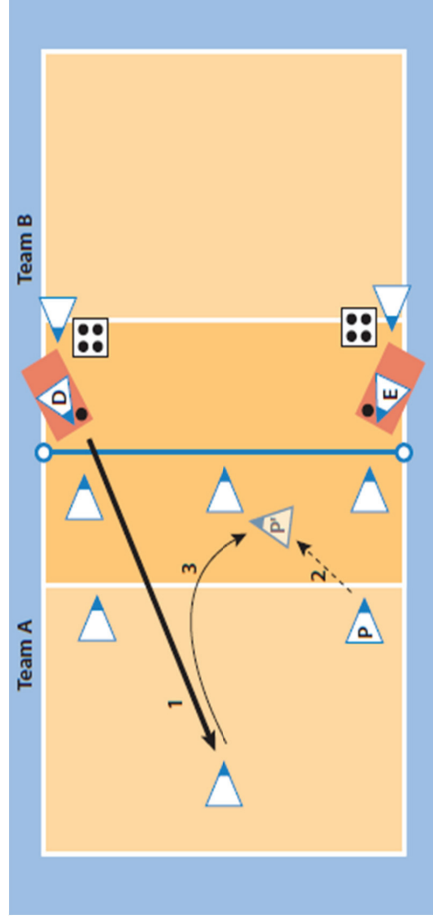
Variantes

Points de repère
Critères de réussite

Décision/anticipation pour les positions 1 et 3 (passeur, contreur), timing du joueur en pénétration

- P #4 -

Exercice
Effectif
5# Encheinement - Pénétration 1
6+



Déroulement

L'équipe A est en position de défense, avec des attaquants adverses juchés sur des plinths (pos. 2 et 4).
D (ou E) jettent le ballon pour attaquer - l'équipe A prend position en défense - attaque précise de D (ou E) sur un joueur en défense
- si P ne défend pas: construction avec passe de P' après pénétration - contre-attaque
- si P défend: construction avec passe de C (pos. 3) - contre-attaque

Variantes

Points de repère

Décision/anticipation pour les positions 1 et 3 (passeur, contreur), timing du joueur en pénétration

Critères de réussite

- P #5 -