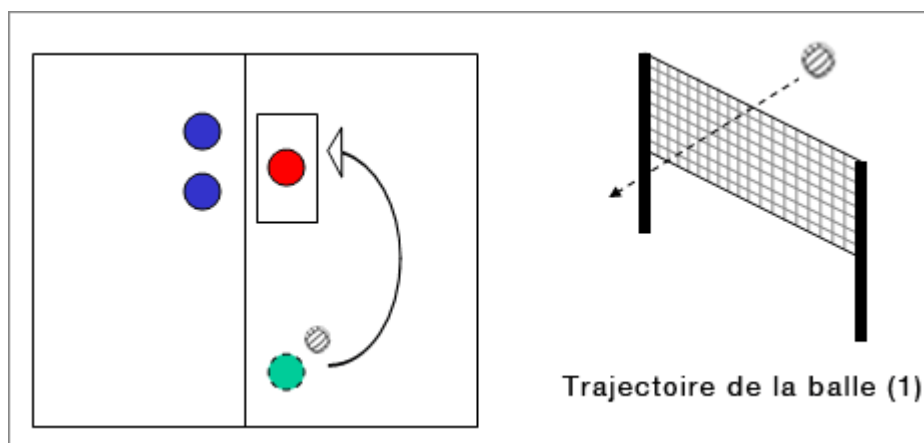




Régler son saut



■ Exercice :

Vert fait une passe haute sur rouge (l'entraîneur) monté sur une petite caisse. Rouge smache. Les 2 Bleus doivent monter au block jusqu'à ce qu'ils touchent la balle. Après 10 blocks, on change les joueurs.

■ Conseil technique :

Les bleus doivent apprendre à régler leur saut en fonction de l'attaque. L'attaque partant de haut, ils doivent sauter en léger décalé par rapport à l'attaque.

(1) Le block doit prendre conscience qu'une attaque, par définition, part de haut en bas. Il faut donc ajuster son saut pour prendre la balle au plus bas de sa trajectoire.

■ Remarque :

L'exercice a 2 objectifs : savoir ajuster son saut en fonction de l'attaque adverse, mais également, gagner en détente.

Il faut donc s'attendre à ce que le block ne touche pas la balle dans un 1er temps.