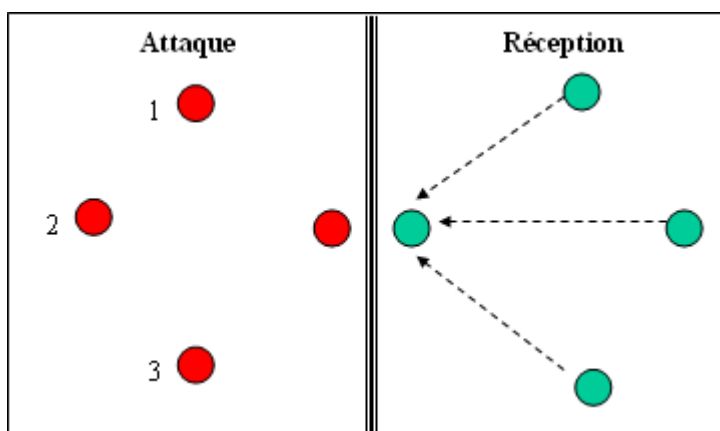




Attaquer pour marquer

2 ballons qui circulent d'un camp à l'autre



■ **Exercice :**

Cet exercice remplace les traditionnelles attaques à la file indienne. Dans un 1er temps, attaques des rouges chacun à leur tour et à leur poste. Passe sur le passeur puis attaque. Tant que les rouges marquent le point, ils continuent d'attaquer.

Les verts doivent réceptionner sur le passeur. Si le passeur adverse saisit la balle, c'est à l'équipe verte d'attaquer sur l'équipe rouge.

Dès que la réception chez rouge est réussi, c'est de nouveau aux rouges d'attaquer et ainsi de suite.

■ **Conseil technique :**

Regarder le jeu avant d'attaquer n'importe où, le but est de marquer le point...Pas de contre, le passeur doit attendre les petites balles derrière le filet.

■ **Remarque :**

Ca peut se faire avec un seul passeur qui change de camp pour faire attaquer. Dans ce cas, réception sur soi