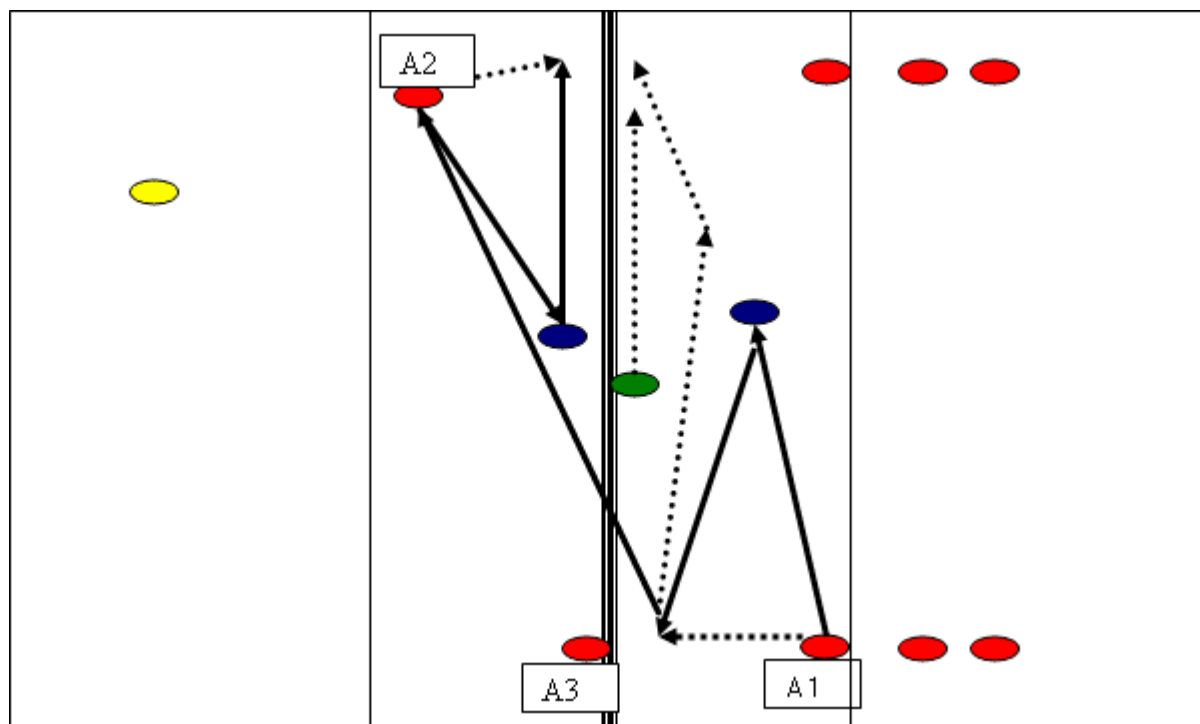




Attaque/Contre - complet



Parcours du ballon : _____

Parcours du joueur : -----

Réception/attaque : ●

Passeur : ●

Central : ●

Libero : ●

■ Exercice :

Placer un joueur en 4, un joueur en 2 et un passeur d'un côté du terrain (ici, côté gauche du terrain).

Faire deux colonnes d'attaque en 2 et 4 de l'autre côté avec un passeur.

Le ballon part de la file poste 4 (A1) qui envoie le ballon au passeur qui lui remet pour attaquer en 4.

A3 bloque ligne.

A1 attaque **diagonale** sur A2 qui joue la balle à fond avec son passeur.

A1 **de suite** après son attaque, **court** pour aller contrer en poste 2 face à A2.

■ Rotation :

A1 passe sous le filet prendre la place de A2.

A2 part se mettre dans la file d'où A1 est partie.

A3 recule en défense.

L'exo redémarre. Même principe sauf que le ballon part de la file du poste 2. Donc le schéma s'inverse.

Puis la balle repart du poste 4, puis 2, puis 4...

■ Remarque :

Selon le niveau s'il y a trop de déchet sur l'attaque contrôlée diagonale de A1, passer la balle à deux mains.

Possibilité de rajouter un central du côté de A1 pour travailler le bloc formé à deux en 4 et en 2.

Possibilité de rajouter un libero du côté A2 pour défendre, relancer à deux. Le libero dans ce cas, se déplacera à chaque attaque. Sur le premier ballon il défend diagonale avec A2. Puis sur le ballon d'après il va défendre diagonale avec A3. Et fait comme cela la navette tout l'exo.

Exercice de début d'entraînement, qui présente l'avantage de se faire à 8 comme à 14.

Point sur lequel bien appuyer avant le début de l'exo : **penser à aller contrer après son attaque**. Il faut savoir s'adapter à une consigne et se concentrer un minimum.