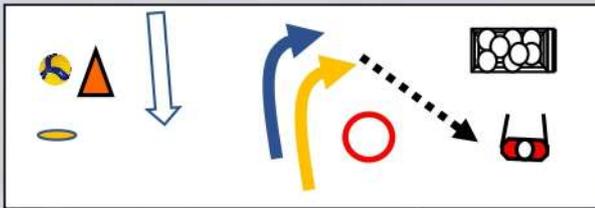
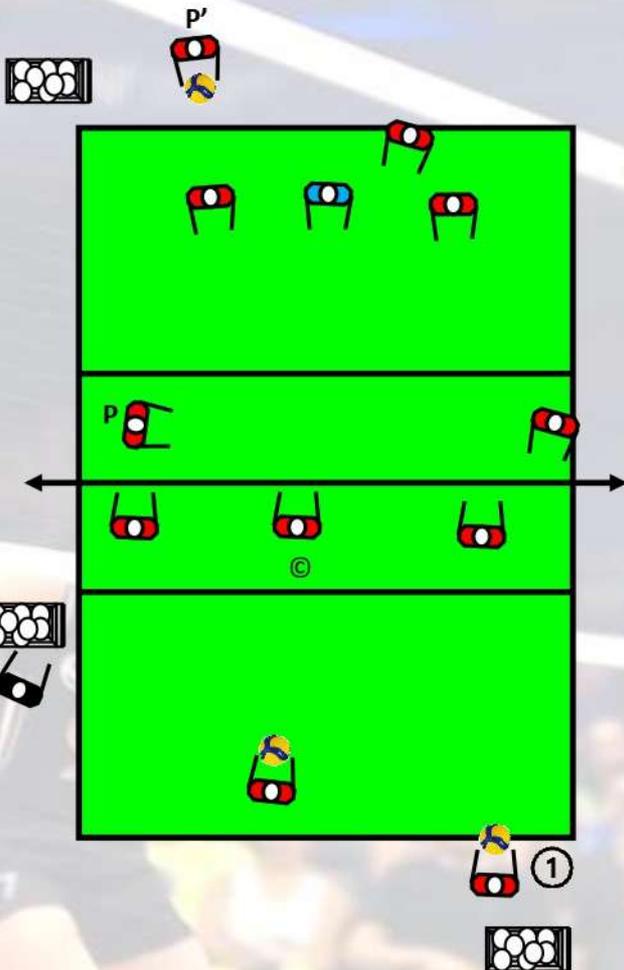


Fiche exercice 10

Objectif : travail collectif



⑩ ② ③ ⑥ ⑨ ⑧ ④ ⑦
⑤



Structure de l'exercice :

Effectif : 12 joueurs

Consignes :

Contreur central © fait un petit saut u moment de la passe.

Lancement exercices :

Service joueur 1.

Réception, Passe attaque en 4. Si bloc, soutient, jeu.

Sinon, 2^{ème} service de joueur 1. Réception, Passe attaque en Bleu. Si bloc, soutient, jeu.

Sinon, 2^{ème} service de joueur 1. Réception, Passe attaque en Bleu. Si bloc, soutient, jeu.

Sinon, 3^{ème} service de joueur 1. Réception, Passe attaque au centre. Si bloc, soutient, jeu.

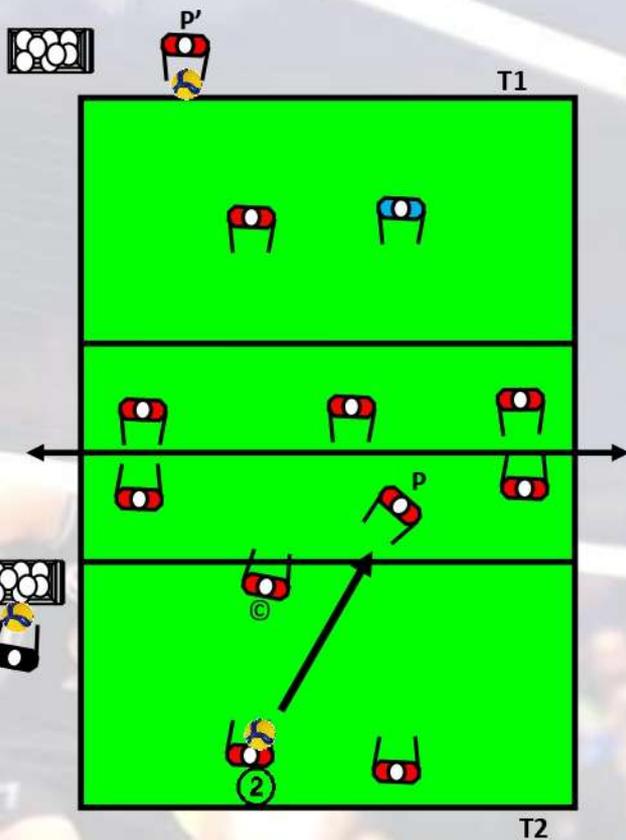
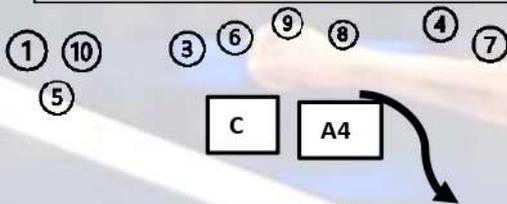
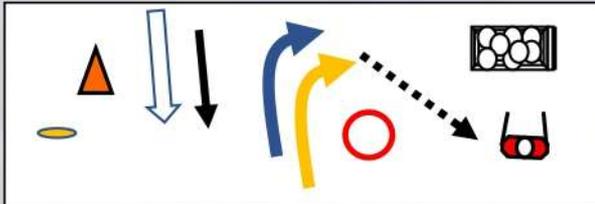
Evolution :

Consignes techniques :

Commentaires :

Fiche exercice 10

Objectif : Echauffement avec ballon et travail technique.



Structure de l'exercice :

Suite :

P change de côté.

Joueur 2 attaque sur P. (brésilienne jeu en 4 touches)
Défense de P et relance du joueur 2.

Passe de p pour attaque de ©.. jeu.

P' attaque sur un de ses joueurs avant. (brésilienne jeu en 4 touches),
Relance du libero passe de P' sur un des 4 attaquants. Jeu libre.

Sur défense de l'équipe T1 un des deux joueurs arrière prend la passe. Si possible le libero.

Puis 3 ballons de relance de l'entraîneur en jeu libre.

Puis P' devient P et on recommence.

Déroulement de l'exercice :

Evolution :

Consignes techniques :

Commentaires :