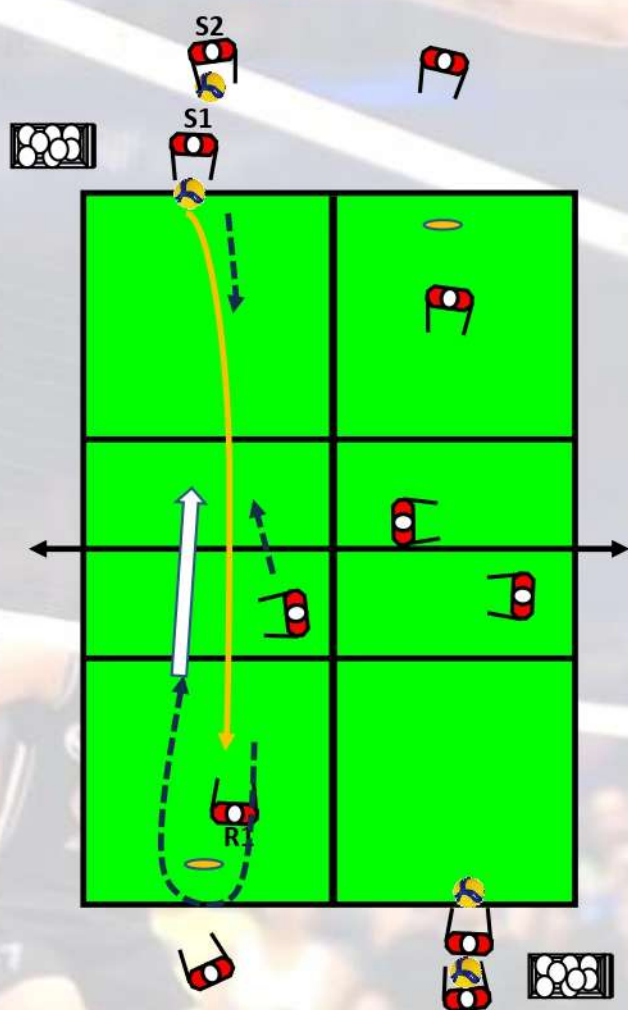
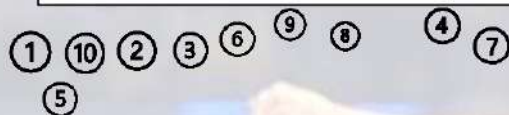


Fiche exercice 13

Objectif : Echauffement

Age : tout Age.

Exigence demandées : En fonction de l'âge et du niveau technique.



Structure de l'exercice :

Effectif : 8 à 12 joueurs

durée : 15' à 20'

Consignes :

Engagement : (peut se faire de l'intérieur du terrain en début d'exercice).

Soit lancé main droite pied droit ouverture sur jeu à 10 doigts.

Soit technique smashé flottant jeu à 10 doigt

Ou jeu sur poste 2 motricité basket pour les filles

Lancement exercices :

2 joueurs au service. Un joueur à la passe, un receveur et un joueur en attente sur terrain opposée

Déroulement de l'exercice :

Service de S1 sur receveur R1

R1 passe derrière plot ou va à son spot attaque

Passe de P au 3m attaque à 10 doigts de R1 au 3M

Défense /relance de S1 sur P qui a changé de terrain.

P va au service R1 va à la passe et S1 en réception.

Evolution :

Reculer la zone d'engagement dès que les joueurs commencent à être chauds. Mettre des impacts au service. Tout en cherchant la continuité.

Consignes techniques :

Jouer dans l'espace avant des joueurs

Produire des trajectoires en adéquation avec la technique utilisée.

Ne pas chercher la rupture.

Dès que les joueurs commencent à chauffer. Attaque au 3 M dans les 6 m avant. Interdiction de toucher le filet (Ballon) à l'attaque. Travail de coiffe de balle. si faute. Plongeon.

Commentaires :

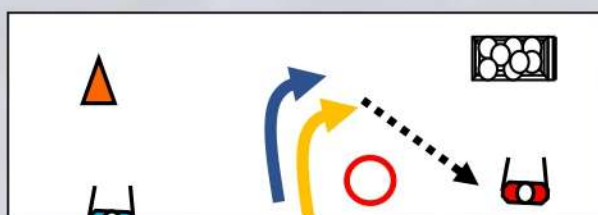
Fiche exercice : suite 13

Objectif : Fin d'échauffement.

Dominante : attaque.

Age : tout Age.

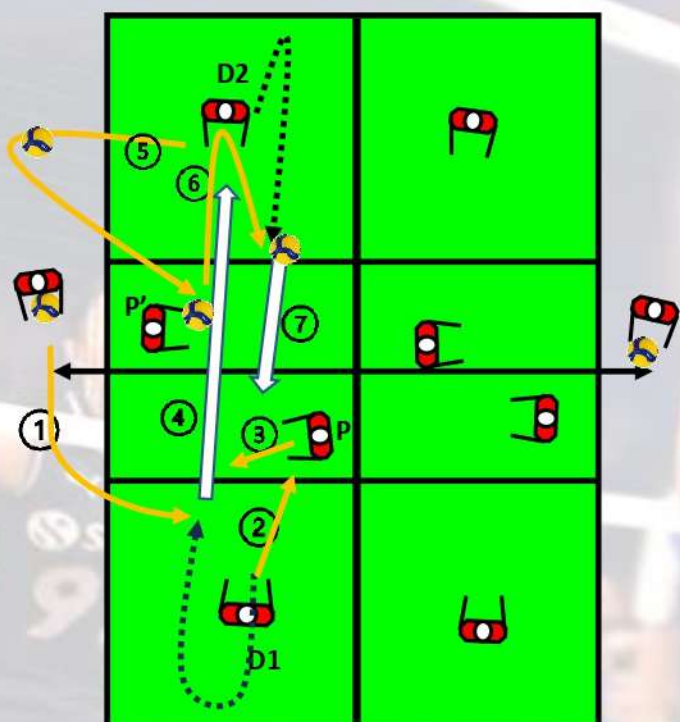
Exigences demandées : En fonction de l'âge et du niveau technique.



10

9

8



Structure de l'exercice :

Effectif : 8 à 12 joueurs

durée : 10'

Consignes :

Chercher la rupture en attaque au 3m interdiction de toucher le filet à l'attaque si pas d'attaque chercher le point au fond du terrain.

Lancement exercices :

1 ou 2 joueurs sur le côté avec ballon. Un joueur à la passe, un réceptionneur de chaque côtés.

Déroulement de l'exercice :

Envoi du ballon du joueur en attente sur le côté sur D1 ou D2

D relance et va à son spot attaque

Passe de P au 3m attaque de D (Pas grave si mordu. Car recherche d'engagement et rythme en attaque). Changement de rôle.

P devient D et D devient P.

Défense /relance de D2 sur P'. attaque au 3m de S1. Puis changement de rôle

Le passeur doit aller toucher le fond du terrain lors du changement de rôle.

Le jour qui fait la faute sort et fait 3 burpees et est remplacé par le joueur en attente sur le côté.

Consignes techniques :

Jouer dans l'espace avant des joueurs

Produire des trajectoires en adéquation avec la technique utilisée.

Chercher la rupture.

Attaque au 3 M. Interdiction de toucher le filet (Ballon) à l'attaque. Travail de coiffe de balle. Si faute plongeons. Si pas d'attaque possible chercher le fond de terrain.

Commentaires :

Aménagement en fonction du nombre de joueurs. Sur demi-terrain ou sur tout terrain.

Si sur tout terrain déterminer les zones d'attaque et les zones de défense.