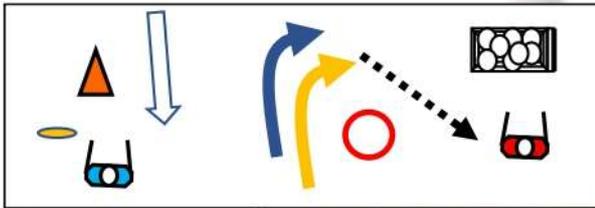


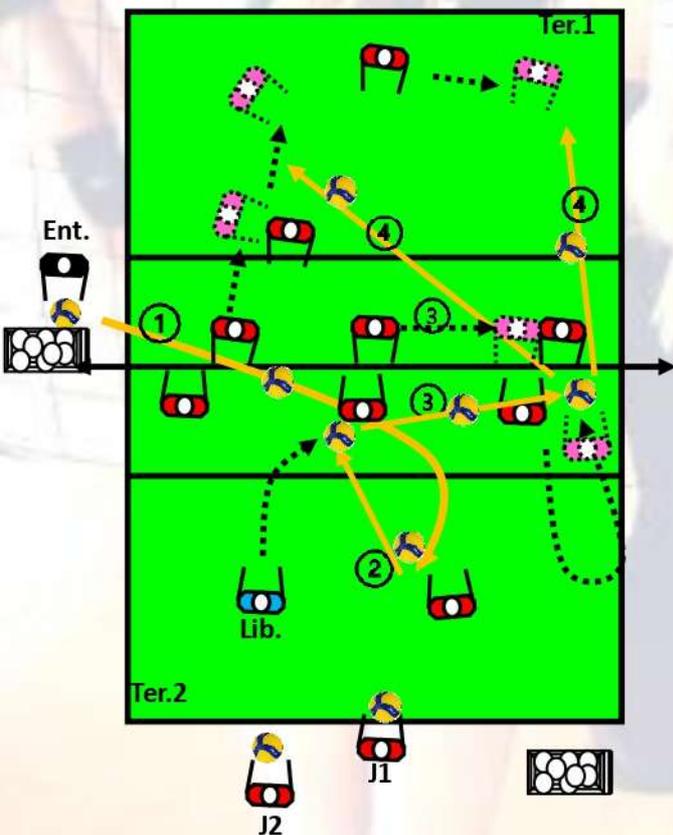
Fiche exercice 18

Objectif : jeu en contre-attaque sur situation d'attaque sur passe de non passeur.

Contrainte de zone d'attaque



⑩ ⑥ ⑨ ⑧ ⑦
⑤



Structure de l'exercice :

Effectif : 10 à 12J

Consignes :

Passé du non passeur d'un des 2 joueurs arrière de ter.2.

Bloc diag sur ter.1.

A2 Ter.2 : Attaque Ligne, petite diag. grande diag. (uniquement)

A4 Ter.2 : Attaque Ligne, feinte ligne petite diag. (uniquement)

Ter.2 Travail du libero sur transition.

Ter.1 liaison bloc déf sur att. Aux ailes et jeu en contre-attaque.

Ter.1 liaison bloc ailes.

Lancement exercices :

- 1- Lancé de l'entr.
- 2- Passé du non passeur d'un des 2 joueurs arrière de ter.2.
- 3- Attaque aile en respectant consigne d'attaque
- 4- Liaison sortie de block. Des défenseurs sur ter.1.
- 5- Jeu en contre-attaque de ter.1. avec soit passeur en 1 ou 2.
- 6- Jouer sur 3 lancés de Entr.

Déroulement de l'exercice :

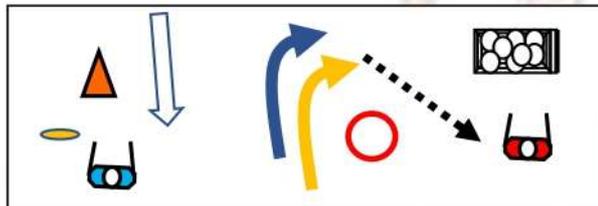
Consignes techniques :

Commentaires :

Fiche exercice 18 suite.

Objectif : jeu en contre-attaque sur situation d'attaque sur passe de non passeur.

Contrainte de zone d'attaque



10

9

8

7

Structure de l'exercice :

Consignes :

Jeu par le centre obligatoire après attaque de pas. Sur un des 3 joueurs avant de Ter.2 (attaque en 1 obligatoire).

Le six renforce 1.

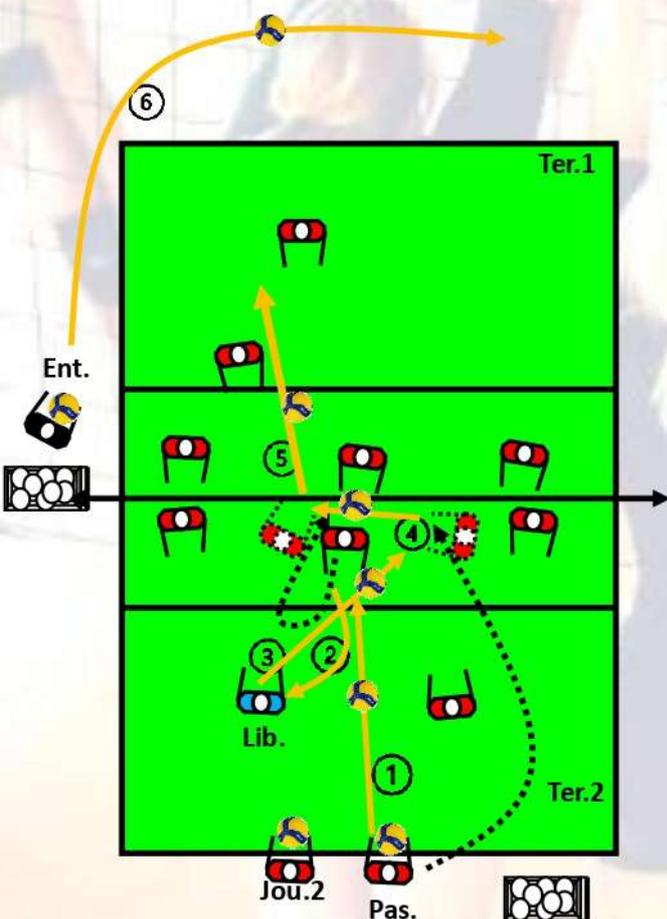
bloc

Lancement exercices :

Brésilienne de Pas. (jeu en 4 touches. Déf. d'un joueur avant relance de lib. Passe. Attaque.

Déroulement de l'exercice :

- 1- Brésilienne de Pas. (jeu en 4 touches. Att. sur joueur avant
- 2- Défense joueur avant
- 3- relance de lib.
- 4- Passe.
- 5- Attaque sur zone 1 ter.1
- 6- Si déf. jeu en bout de filet ou relance en dehors du terrain de Entr.
- 7- Bloc à 3 de ter.2 sur aile.
- 8- Dés arrêt situation brésilienne de Jou.2 et idem.



Consignes techniques :

Commentaires :