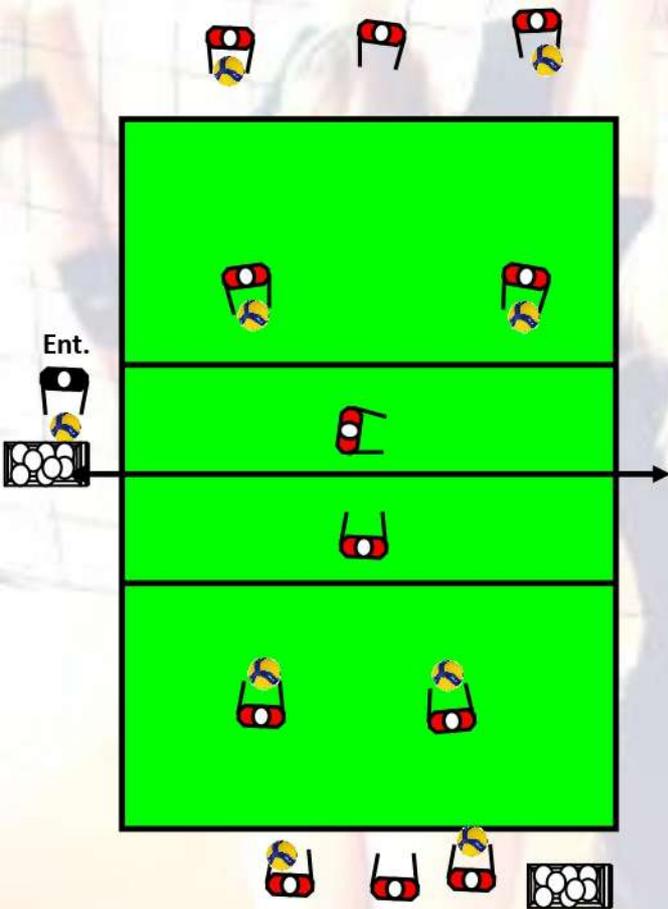
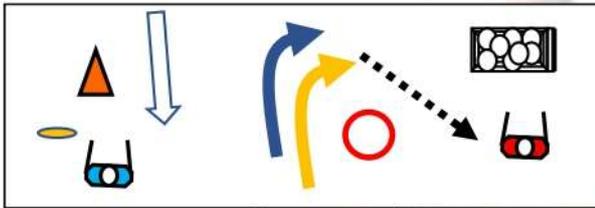


## Fiche exercice Jeu échauffement multi ballon

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

Contrainte de zone d'attaque



### Structure de l'exercice :

**Effectif :** de 6 à 12 joueurs

**Consignes :** 3 joueurs par terrain 2 joueurs par terrain avec un ballon.

### Lancement exercices :

Ent. Lance un ballon sur un des joueurs arrière.

### Déroulement de l'exercice :

Le joueurs concerné lance le ballon au passeur pour pouvoir jouer le ballon de l'Ent.. Il joue le ballon de l'ent. Vers le passeur et le passeur lui rends son ballon.

Passé d'attaque sur un 2 joueurs qui doivent donner leur ballon au passeur qui leur redonne

Jouer ballon bloquer sauf ballon d'ent. Joué Volley.

### Evolution :

Joueur sans blocage.

L'équipe qui perd sort.

### Consignes techniques :

Mettre du volume.

Jouer dans l'espace avant du passeur et des attaquants

Production de trajectoire en adéquation avec la situation technique effectuée.

### Commentaires :

Jouer soit gagnant-terrain (12 joueurs)

soit jeu continué (6 joueurs)

soit équipe qui perd (9 ou 12 joueurs) ou joueurs qui font la faute sort (7 ou 8 joueurs).