

## Fiche exercice 3 contre 0

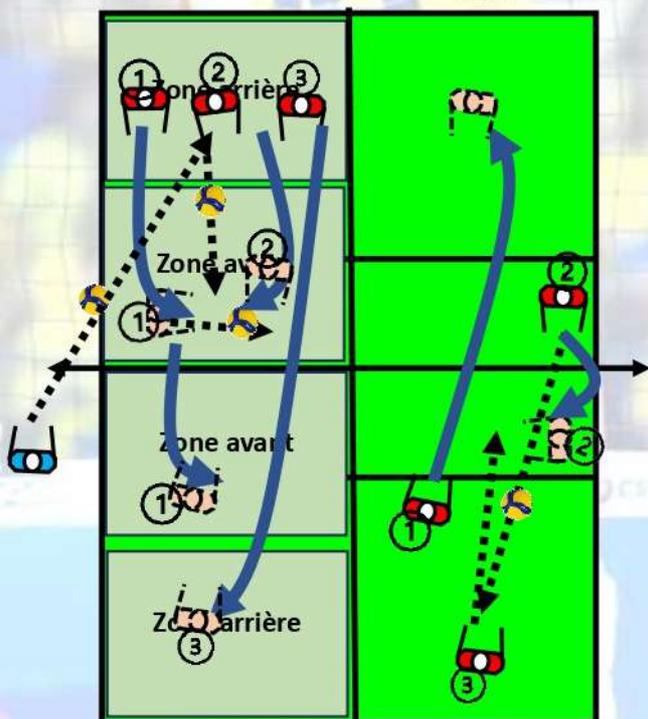
**Objectif :** Echauffement avec ballon et travail technique.

**Niveau :** de débutant à confirmé.



④

suite



**Structure de l'exercice :**

**Effectif :** 6 à 12 joueurs par tripléte

**Consignes :**

Jeu sur ½ terrain ou grand terrain (si 6 ou 8 joueurs)

Numéroté joueur 1 joueur 2 et joueur 3

Chercher la continuité durant 4 passages au-dessus du filet.

L'attaquant devient passeur de l'autre côté du terrain.

Le passeur devient défenseur de la zone avant de l'autre côté.

Le ballon doit passer au niveau du haut de la mire.

**Lancement exercices :**

Lancé de Ent. Sur un des 3 joueurs. Si le joueur 2 prend le 1<sup>er</sup> ballon ; le joueur 1 devient passeur et le joueur 3 devient défenseur de la zone arrière du terrain opposé.

**Déroulement de l'exercice :**

Sur la première construction.

Le passeur (joueur 1) fait sa passe et change de terrain et devient défenseur de la zone avant.

L'attaquant (joueur 2) de la première construction change de terrain et devient passeur. Si la balle est jouée dans la zone arrière. Le joueur de la zone avant change de côté et va défendre la zone arrière et ainsi de suite

**Consignes techniques :**

Hauteur de balle (principe)

Jouer avec ses jambes (attitudes basse) pas avec uniquement les bras

Chercher la continuité. Et si 4 passages commencer joueur sur attaque maîtrisée et feinte jouable. Et si grosse maîtrise. Jeu en rupture.

**Commentaires :**

En résumé : le joueur qui ne joue pas le ballon va défendre la zone arrière du terrain opposé. Le défenseur devient attaquant sur son terrain et après l'attaque devient passeur du terrain opposé.

Le passeur change de terrain pour devenir défenseur de la zone opposée.