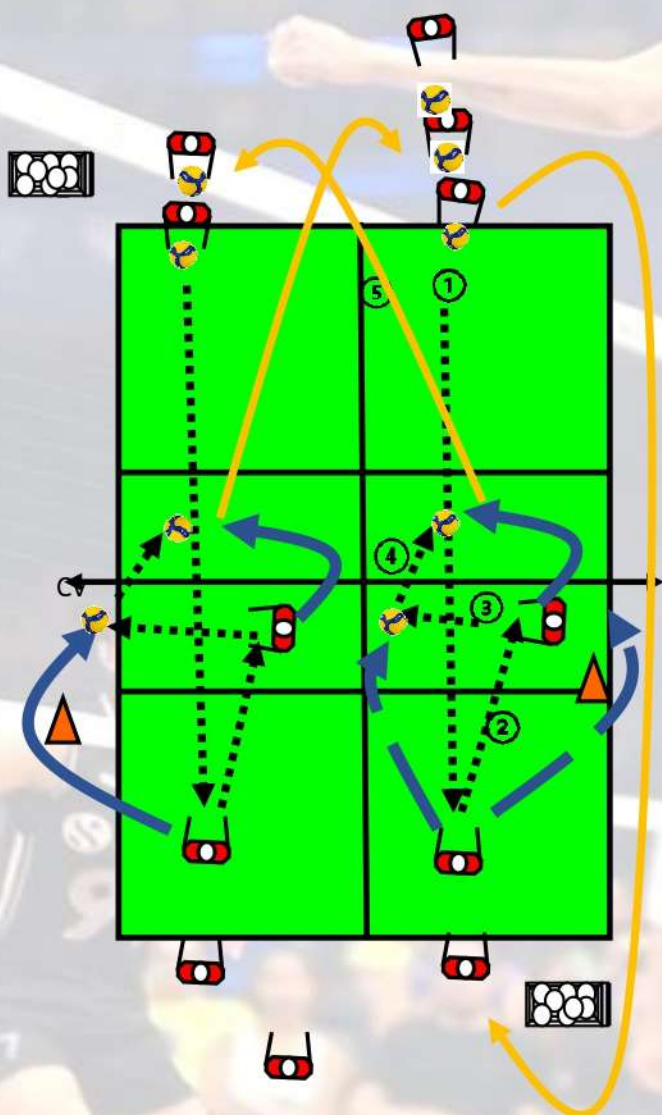
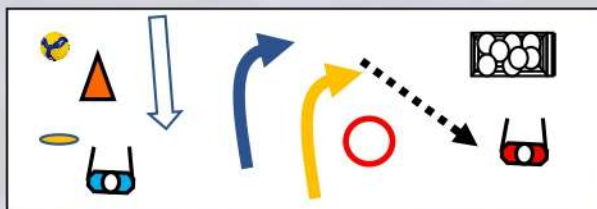


Fiche exercice 3

Objectif : Echauffement avec ballon et travail technique.

Niveau : de débutant à « confirmé » selon niveau d'exigence.



Structure de l'exercice :

Effectif : 10 à 14

Consignes :

Jeu en continuité

Lancement exercices :

Engagement à 10 doigts de l'intérieur du terrain.

Déroulement de l'exercice :

1 engagement du jouer au service à dix doigt sauté.

2 réception (basse ou haute selon exigence)

3 passe ; 4 Feinte zone 3-4m; 5 défense du passeur passe de l'autre côté du filet. Le serveur va en réception, le receptriceur à la passe etc..

Evolution :

Engagement smasher flot ou smasher.

Consignes techniques :

Principes d'action habituels

Production de trajectoire idem

Commentaires :

Intégration des principes chez les débutants : rappeler les intentions. Indiquer le trajectoires à produire.

Bassin derrière la balle. Les épaules en avant des appuis. Jouer avec la tête (je regarde et analyse la trajectoire de la balle), puis avec les jambes je me déplace par un premier appuis non croisé.

Fiche exercice 3 (suite évolution) 2 contre 0

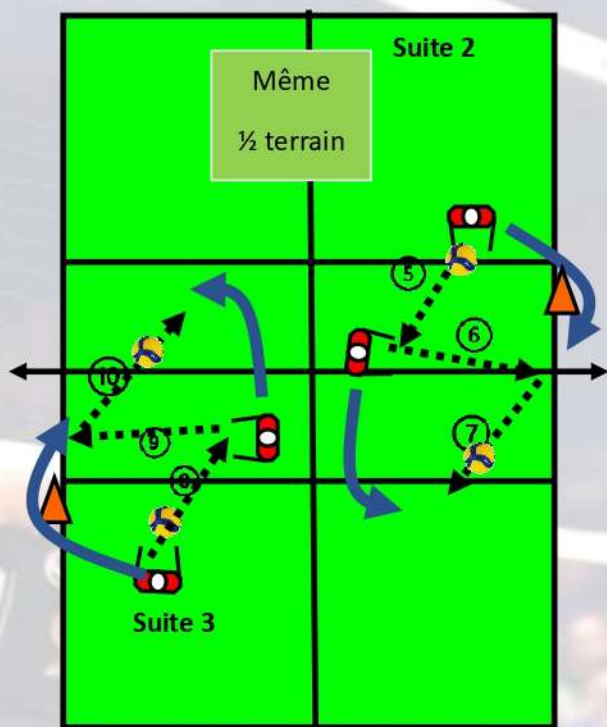
Objectif : Echauffement avec ballon et travail technique.

Niveau : de débutant à confirmé.



① ② ③

④



Suite 3



Structure de l'exercice :

Effectif : 10

Consignes :

Jeu dans les 4M avant.

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

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

Le passeur devient attaquant de l'autre côté.

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

Lancement exercices :

Voir situation 1 exo 3

Déroulement de l'exercice :

Le passeur change de terrain (voir exo 3 phase 1)

Evolution :

Après 4 passages au-dessus du filet. Match 6m arrières. Le ballon devant tjrs passer au-dessus des mires.

Consignes techniques :

Hauteur de balle (principe)

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

Commentaires :

Possibilité d'adaptation avec jeu avec blocage pour les débutants.